صحت وثبات

صحت و شباب

عام ترین امراض کے علاج اور انسداد اور اسباب پر دل آویز،

اور فصیح زبان میں مضامین

مصنفہ

اے۔ سی۔ سلمن۔ ایم۔ ڈی

اورنٹیل واچ من پبلشنگ ایسوسی ایشن سلزبری پارک پونہ

مرتبہ ۲ سنہ ۱۹۲۴ ۸۰۰۰ جلد

Second Edition, Registered August 14, 1930, 8,000 Copies.

مرتبہ اول

رجسٹرڈ - ۱۵ - اکتوبر سنہ ۱۹۲۵ء بذریعہ اورینٹل واچ مین پبلشنگ ایسوسی ایشن پونہ

Lithographed at the Balodyan Press, Poona.

Published by J. C. Craven, for the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona, India, 354 29.

18
19
17
13
14
14
16
15
3
24
20
22
22
25
25
24
23
23
21
27
27
26
29
29
30
30
28
31

بیان کالبد

۱	ہوا کی نالی
۲	پھیپھڑے
۳	ڈیافریم
۴	جگر کلیجا
۵	پتّا۔بڑی انتڑیوں کے پیچھے اس مقام پر ہے
۶	چھوٹی انتڑیاں
۷	بڑی انتڑیاں
۸	شکم جس سے اپنڈکس کا تعلق ہے۔
۹	سگمائڈ کولن
۱۰	مقعد
۱۱	معدہ
۱۲	پنکریاس
۱۳	طحال تلی
۱۴	پسلیاں
۱۵	پسلیوں کے درمیان کا حصہ
۱۶	قلب۔دل
۱۷	پلموری آرٹری۔ اس کا رنگ نیلا ہے کیونکہ اس سے گندہ خون خارج ہوتا ہے
۱۸	ااورٹا
۱۹	سوپیریر وینا کیوا
۲۰	اینڈومنیل ااورٹا
۲۱	انفیریر وینا کیوا
۲۲	گردے۔جس میں سرخ رنگ کی آرٹری اور نیلی وین ہے۔
۲۳	بیٹھک کی ہڈیاں
۲۴	پیریٹونم
۲۵	یوریٹیرس
۲۶	مقعد کا کراس سکشن
۲۷	پلوکس پیریٹونیم
۲۸	رحم
۲۹	بیضۃ الرحم
۳۰	فلوپین ٹیوبیس یا اودی ڈکس
۳۱	سروکس یوٹرائی

فہرست مضامین

تصویروں کی فہرست

فہرست تصاویر

باب ۱

تندرستی کی قدر

انسان کی زندگی سب سے بیش بہا دولت ہے اور اُس کے بعد صحت ہے۔ بغیر تندرستی کے انسان کی زندگی نہ صرف چند فوائد سے محروم رہتی ہے بلکہ ہر فرحت و مسرت سے۔ اگر بدن کی صحت درست نہ ہو تو آدمی جہاں چاہے جا نہیں سکتا اور نہ ایسا کام کر سکتا ہے جس کے کرنے سے اُسے خوشی حاصل ہو اور نہ ایسی غذا کھا سکتا ہے جس سے اُس کو حظ حاصل ہو +

بیمار شخص نہ صرف خود دُکھ و تکلیف جھیلتا ہے اور اپنی ضروریات رفع نہیں کر سکتا بلکہ اُس کو یہ بھی درکار ہے کہ ایک یا زیادہ اشخاص اپنے معمولی کام کو بند کر کے اُس کی تیمارداری میں لگے رہیں۔ یوں وہ دوسروں کے لئے ایک بوجھ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ انھیں اُس کی خبر گیری کرنی پڑتی اور اُس کو کھانا کھلانا اور کپڑے پہنانا پڑتا ہے +

علاوہ ازیں اکثر مریض شخص اپنے پڑوسیوں کے لئے خطرناک ہو جاتا ہے کیونکہ اکثر بیماریاں ایک سے دوسرے کو لگجاتی ہیں۔ کیا ایسی بہت وارداتیں ہم نے نہیں دیکھیں کہ جب گھر کا ایک شخص بیمار پڑ گیا تو پھر تھوڑے ہی عرصہ میں گھر کے دوسرے لوگ بھی اُسی مرض میں مبتلا ہو گئے؟ اکثر اوقات ایک خاندان سے وہ بیماری سارے گروہ میں پھیل گئی جس سے بہت مالی نقصان ہوتا ہے۔

کیونکہ بیمار اشخاص اپنا کام نہیں کر سکتے نہ کاروبار چلا سکتے ہیں اور اس مالی نقصان کے علاوہ جانوں کا بہت بھاری نقصان ہوتا ہے +

علاوہ اِس کے جب صحت ایکدفعہ بگڑ گئی تو اُس کو ایک ہی دن میں درست نہیں کر سکتے۔ بیماری کو ایک خفیف امر سمجھنا سخت غلطی ہے کیونکہ لوگ خیال کرتے ہیں کہ کسی دوا کی چند خوراکیں کھانے سے علاج ہو جائے گا۔ بہت بیماریوں کے لئے کئی روز علاج کرنا پڑتا ہے اور شفا حاصل کرنے کے لئے زرِ کثیر صرف ہوتا اور کوشش بلیغ کرنی پڑتی ہے۔ اِس نقطۂ خیال کو مدِّ نظر رکھکر نہ صرف ہر ایک فرد بلکہ ساری جماعت کو صحت کی بڑی قدر کرنی چاہیئے +

ہر شخص کا یہ مقدم فرض ہے کہ وہ اپنے بدن کی خبرداری کرے اور اُسکی صحت قائم رکھے۔ اُس کا یہ فرض اپنے آپ کے لئے۔ اپنے خاندان کے لئے۔ اپنے پڑوسیوں اور اپنے ملک کے لئے ہے۔ اور سب سے بڑھکر یہ وہ فرض ہے جو اُس کے خالق کا اُس پر ہے۔ یہ خیال کرنا غلطی ہے کہ بیماری دیوتاؤں کی طرف سے آتی ہے یا بد ارواح کے ذریعہ۔ یا آب و ہوا کے باعث اور اس لئے اُس سے بچنا محال ہے۔ زندگی اور موت کا فیصلہ قسمت کے ہاتھ میں نہیں +

صحت کے قوانین توڑنے سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ صحت کے قوانین کی پابندی اور بدن کی اچھی طرح حفاظت کرنے سے کم از کم ⅔ بیماریوں سے بچ سکتے ہیں جن میں اکثر لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔ صحت کے قوانین کی پابندی سے وہ برکت حاصل ہوتی ہے جس کے سب لوگ آرزومند ہیں یعنی عمر کی درازی۔ صحت کے قوانین کی

خلاف ورزی اور غفلت سے آدمی پر وہ مصیبتیں آتی ہیں جن سے سب لوگ ڈرتے ہیں یعنی بیماری اور موت +

ہر ذیعقل شخص اب جانتا ہے کہ صحت کے قوانین پر چلنے سے آدمی اپنی عمر کو بہت کچھ بڑھا سکتا ہے - چار سو سال کا عرصہ گذرا کہ اہالیان یورپ حفظان صحت اور تازہ ہوا کے بارے میں بہت کم فکر کرتے تھے اور اس لئے ان کی اوسط عمر صرف ۲۰ سال تھی - لیکن اب یورپ کے اکثر شہروں کی اوسط عمر چالیس سال سے زیادہ ہے - اوسط عمر میں یہ بڑی ترقی اس طرح سے ہوئی کہ لوگوں نے فرداً فرداً اور سرکار نے مل کر حفظان صحت کے طریقوں پر عمل کرنا شروع کیا - ایشیا کے اکثر حصوں میں بعض لوگ اب تک حفظان صحت کے قوانین کی چنداں فکر نہیں کرتے - اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اب ہندوستان اور چین جیسے ملکوں میں اوسط عمر ۲۵ سے زیادہ نہیں - یورپ میں اعلیٰ اوسط عمر کا ایشیا کے ممالک کی اس ادنیٰ اوسط عمر کا مقابلہ کرنے سے کیا یہ عیاں نہیں ہوتا کہ جو زندگی کو پیار کرتے اور اپنی عمر کی درازی چاہتے ہیں انہیں حفظان صحت اور صفائی کی طرف زیادہ توجہ کرنی چاہیئے اور پھر ایسے امر پر توجہ کرنا مناسب ہوگا جس کا تعلق بیماری کی روک تھام اور عمر کی درازی سے ہے ؟

عموماً جب لوگ تندرست ہوتے ہیں تو اپنے بدنوں کی صحت کی چنداں فکر نہیں کرتے - لیکن جب وہ کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں اور موت نزدیک آتی ہے تب وہ سوچنے لگتے ہیں کہ اپنے بدنوں کی فکر کریں - لیکن افسوس کی بات ہے کہ وقت جاتا رہا یہ تو وہی مثل ہے کہ دروازہ کو قفل لگانے سے پیشتر چور کو گھسنے دیا - بدن کی فکر اُس وقت

شروع کرنی چاہیئے جب ہم دیکھ رہی ہوں۔ البتہ کسی نے یہ بھی ٹھیک کہا ہے کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچہ کا بدن تندرست اور جسم مضبوط ہو تو اُس کے پیدا ہونے سے پیشتر ہی خبر گیری شروع کرنا ضرور ہوگا۔ باپ اور ماں دونوں کو اپنی صحت کی بڑی خبرداری کرنی ہوگی۔ کیونکہ کمزور اور بیمار والدین سے مضبوط اور تندرست بچے پیدا نہیں ہو سکتے +

اغلباً اِس کتاب کے ناظرین میں سے اکثر سن بلوغت کو پہونچ گئے ہوں گے۔ شاید بہتوں کے بدن کمزور ہوں گے اور شاید بعض بیماری میں مبتلا ہوں گے۔ اگر صورت حال یہ ہو تو اور بھی ضرورت اس امر کی ہے کہ اِس کتاب کے پڑھنے والے صحت کے قوانین کا مطالعہ کریں اور نہ صرف یہ سیکھیں کہ جب بدن حالت صحت میں ہے تو اُس کی خبر گیری کریں بلکہ جب وہ بیمار ہو جائے تو یہ بھی جان لیں کہ اُس کی صحت کیسے بحال کیجائے۔ اِس کتاب کا مقصد یہ ہے کہ ناظرین کتاب کو ایسی واقفیت حاصل ہو جس کے ذریعہ وہ بیماری سے بچنے اور اپنی اور اپنے خاندان کی صحت قائم رکھنے کے قابل ہو جائیں۔ اِس میں عام بیماریوں کے علاج کے متعلق وہ تعلیم دی گئی ہے جسے گھر میں وہ شخص بھی عمل میں لا سکتا ہے جو طبیب یا ڈاکٹر نہیں۔ یہ کہنا تو فضول ہوگا کہ اگر ممکن ہو تو ایک ماہر ڈاکٹر کی مدد لینا چاہیئے کیونکہ کوئی کتاب ڈاکٹر کی قائم مقام نہیں ہو سکتی +

بیماری کے اسباب

بہت لوگ غلطی سے یہ خیال کرتے ہیں کہ بیماری تو ایک اٹل آفت ہے۔ طبیبوں اور سائنس دانوں نے اب یہ بخوبی ثابت کر دیا ہے کہ بیماریوں کے خاص خاص سبب ہوتے ہیں۔ بعض بیماریاں تو اس وجہ سے پیدا ہوتی ہیں کہ اُن کو نامناسب خوراک

نہیں ملی۔ بیری بیری ایک ایسی ہی بیماری ہے۔ بعض بیماریاں اس وجہ سے ہوتی ہیں کہ بدن میں کسی قسم کا زہر سرایت کر گیا ہے۔ مثلاً فاسفورس کے زہر سے ایسی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ یہ بیماری ایسے لوگوں کو لگجاتی ہے جو دیا سلائی کے کارخانوں میں کام کرتے ہیں۔ بعض بیماریاں غلط عادات سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً کھانے کی غلط عادت سے بدہضمی کے مرض پیدا ہوتے ہیں۔ مذکورۂ بالا اسباب دنیا کی ½ بیماریوں سے بھی کم کے ہیں۔ ۹/۱۰ دیگر بیماریاں بیماری پیدا کرنے والے جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں

بیماری پیدا کرنے والے چھوٹے جراثیم یا کیڑے

بیماری پیدا کرنے والے کیڑے دنیا میں انسان کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔ روزمرہ ہزارہا آدمی اُن کی وجہ سے ہلاک ہوتے ہیں۔ زکام۔ نمونیا۔ پھیپھڑوں کی سوزش۔ تپ دق۔ اسہال۔ پیچش۔ تپ محرقہ۔ ہیضہ۔ کزاز۔ کالی کھانسی۔ کوڑھ طاعون اور پلیگ وغیرہ امراض کے باعث یہی کیڑے ہوتے ہیں۔ اس فہرست کے پڑھنے سے معلوم ہو جائے گا کہ دنیا میں زیادہ تر اموات کے اسباب یہی کیڑے ہیں۔ بیماری کے کیڑے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم نباتات سے اور دوسری قسم حیوانات سے تعلق رکھتی ہے۔ بیماری کے یہ کیڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ آنکھ سے نظر نہیں آتے۔ بعض اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ جب خوردبین میں اُنکی ضخامت ہزار گنی ہو تب وہ ایک سرسوں کے برابر نظر آتے ہیں +

بیماری کے کیڑے بہت جلد تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ موافق حالات ملنے سے ہیضہ یا تپ محرقہ کا ایک کیڑا دس گھنٹے میں دس لاکھ کیڑے اور پیدا کر سکتا ہے۔

چونکہ یہ اِس قدر چھوٹے اور اتنی جلد بڑھنے والے ہوتے ہیں اس لئے یہ ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ کنوئیں۔ تالاب۔ دریا کے پانی۔ گلیوں۔ مکانوں کی دیواروں اور فرش وغیرہ کے گرد یہاں تک کہ ہمارے کھانے اور پینے کی چیزوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ گنجان آبادی میں یہ ہر جگہ موجود رہتے ہیں۔ لہذا ہر شخص کو معلوم کرنا چاہیئے کہ وہ ان سے کس طرح محفوظ رہ سکتا ہے اور اگر کسی نوع سے اُن کا دخل جسم کے اندر ہو جائے تو اُن کو کیسے ہلاک کرنا چاہیئے۔ اِن باتوں کا بیان اِس کتاب کے دوسرے بابوں میں آئے گا +

باب ۲

جسم کے تین بڑے حصّے اور تندرستی کے چھ عام قاعدے

جسم کے تین بڑے حصّے ہیں۔ یعنی سر۔ دھڑ اور بالائی اور زیریں اعضا۔ دھڑ میں ایک بڑا جوف ہوتا ہے جس میں تقریباً تمام اعضائے رئیسہ ہوتے ہیں۔ یہ جوف ایک پتلے پردے کے ذریعہ جس کو پردۂ شکم کہتے ہیں دو حصّوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ (اس کتاب کے شروع میں جو تصویر ہے اُس کو دیکھو)۔ اوپر کے حصّہ کو سینہ کہتے ہیں۔ اِس کے اندر دل اور پھیپھڑا ہوتا ہے اور اسکے پچھلے حصّہ میں ہوا کی نالی اور کھانے کی نالی ہوتی ہے نیچے والے جوف کو جوفِ شکم کہتے ہیں۔ اِس میں جگر۔ معدہ۔ تلّی۔ لبلبہ۔ چھوٹی بڑی انتڑیاں ہوتی ہیں۔ اور گُردے پچھلی طرف عین اس کے باہر ہوتے ہیں +

جسم کے ہر عضو کا جُدا جُدا کام ہے۔ بہت سے عضو ایک ساتھ ملکر بھی کام کر سکتے ہیں۔ مثلاً مُنہ۔ دانت۔ حلق۔ معدہ۔ چھوٹی بڑی انتڑیاں اور لُبلبہ یہ سب غذا ہضم کرنے میں ملکر کام کرتے ہیں۔ یہ بحیثیت مجموعی آلاتِ ہضم کہلاتے ہیں۔ ناک۔ گلا۔ ہوا کی نالی اور پھیپھڑے جسم کے اندر تازہ ہوا لینے اور کاربن ڈیکسائڈ (کاربن ڈیکسائڈ کے بارے میں چھٹا باب دیکھو) جسم سے خارج کرنے میں ایک ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ اسلئے یہ آلاتِ تنفس کہلاتے ہیں۔ دل اور تمام چھوٹی بڑی رگیں خون کو جسم میں گردش دینے کے لئے ایکساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔ اس لئے یہ شریان کہلاتے ہیں۔ گُردے۔ جلد۔ پھیپھڑے اور بڑی انتڑیاں جسم میں سے فضلات خارج کرنے میں ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ اِس لئے یہ آلات

خارج کرنے والے کہلاتے ہیں۔ دماغ ریڑھ کی نس اور تمام چھوٹی بڑی نسیں جسم کے دوسرے اعضاء پر حکومت کرتی ہیں۔ ان کو نظام عصبی کہتے ہیں۔ ماسوا ان تمام آلات کے جسم میں ہڈیاں ہوتی ہیں۔ جو بطور ڈھانچے کے جسم کو وضعدار بناتی ہیں۔ اور عضلات ہوتے ہیں جو جسم کے ہر عضو کو حرکت میں رکھتے ہیں +

صحت کے چند عام قوانین

اگر جسم کے کل اعضا ہر صورت سے محفوظ رکھے جائیں اور ان کی تمام ضرورتیں پوری کی جائیں تو انسان کامل تندرستی حاصل کرے گا۔

۱-پیشانی۔ ۲ کنپٹی۔ ۳ گال۔ ۴ جبڑا۔ ۵ گردن۔ ۶ ٹھوڑی۔ ۷ نرخرا۔ ۹ ہاتھ۔ ۱۰ پہنچا۔ ۱۱ بازو و یا بانہہ۔ ۱۲ کہنی۔ ۱۳ بغل۔ ۱۴ و ۱۵ زنانہ پستان یا چوچی۔ ۱۶ سینہ یا چھاتی۔ ۱۷ کندھا۔ ۱۸ بائیں پستان یا چوچی۔ ۱۹ بازو۔ ۲۰ پیٹ۔ ۲۱ جگر یا کلیجہ۔ ۲۲ تلی۔ ۲۳ پیڑو۔ ۲۴ جنسی کی ہڈی۔ ۲۵ کولا۔ ۲۶ چوتڑ۔ ۲۷ ران۔ ۲۸ گھٹنا۔ ۲۹ پنڈلی۔ ۳۰ ٹخنہ۔ ۳۱ پیر ۳۲ ٹانگ +

جسم اور اُس کے اعضا کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے جو احتیاط درکار ہے۔ اُسکی مثال ایک انجن اور اُسکے پُرزوں کی خبرگیری سے دیجا سکتی ہے۔ انجن کو چالو رکھنے اور گاڑیاں کھینچنے کے قابل بنانے کے لئے اِس کو برابر کوئلہ اور پانی ملنا چاہیئے۔ اور اُس کے پُرزوں کو اکثر صاف کرنا اور تیل لگانا چاہیئے اور اُس کی بھٹی میں جو راکھ وغیرہ جمع ہوگئی ہے اُس کو نکالنا اور اکثر گرد و غبار کو صاف کرنا چاہیئے تاکہ انجن کے ضروری پُرزے بگڑنے نہ پائیں۔ انجن چلانے والے کو اِن امور کی اہمیت سے واقف ہونا ضرور ہے۔ اُس کو چاہیئے کہ انجن کے سارے پُرزوں کے استعمال کو جانے تاکہ اگر کسی موقع پر کوئی پُرزہ بگڑ جائے تو وہ جان لے کہ کیا خرابی واقع ہوئی ہے۔ اگر ایک انجن چلانے والے کو انجن کی درست حالت رکھنے کے لئے اِن تمام باتوں کی واقفیت ضروری ہے۔ تو ظاہر ہے کہ ہر انسان کو بھی اپنے جسم کے کُل اعضا اور اُن کی ضرورتوں سے واقف ہونا چاہیئے تاکہ تندرستی قائم رہے +

اگر انجن چلانے والا نہیں جانتا کہ انجن کو کس طرح احتیاط کے ساتھ رکھے تو وہ اُس کو جلد بگاڑ ڈالے گا۔ اسی طرح وہ آدمی بھی جو اپنے جسم کی حفاظت کرنا نہیں جانتا۔ اُس کو کمزور اور مریض بنائے گا۔ ہر سال ہزارہا۔ لاکھوں آدمی اپنی جانیں کھوتے ہیں۔ کیونکہ وہ نہیں جانتے کہ اپنے جسم کی کیسے احتیاط کریں +

جو باتیں بدن کی خبرگیری اور اُس کو تندرست رکھنے کے لئے ضروری ہیں

وہ مختصراً مفصلہ ذیل چند عام قاعدوں میں مندرج ہیں:-

۱- جسم کو مناسب کھانا پینا ملنا چاہیئے +

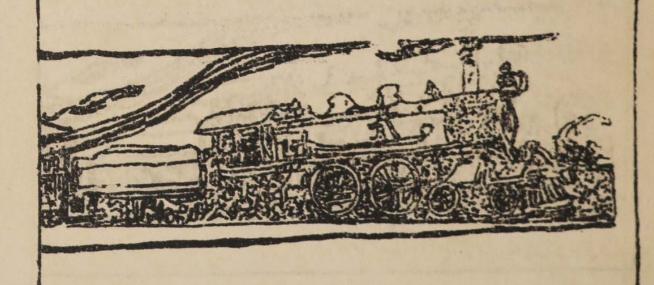
۲- جسم کو بہت زیادہ سورج کی روشنی اور تازہ ہوا ملنی چاہیئے -

۳- جسم کے میل کچیل اور فضلے ہمیشہ نکلجانے چاہیئں -

۴- جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھنا چاہیئے -

۵- جسم کو روزانہ کافی ورزش اور آرام ملنا چاہیئے -

۶- جسم کو ہمیشہ زہریلی چیزوں اور بیماری پیدا کرنے والے کیڑوں سے محفوظ رکھنا چاہیئے +

اِن چھ قاعدوں پر عمل کرنے سے ہم بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے اور عمر کی درازی حاصل کر سکتے ہیں - لیکن اِن میں سے اگر ہم ایک کو بھی توڑیں گے تو آگے یا پیچھے ضرور بیماری پیدا ہوگی +

باب ۲

غذا کی نالی اور ہاضمہ

پچھلے باب میں ہم نے جسم کو انجن سے تشبیہ دی تھی - اِس باب میں ہم اِس تشبیہ کا زیادہ تفصیل کے ساتھ بیان کریں گے - انجن خاص دُو دھاتوں یعنی لوہے اور تانبے سے بنتا ہے اور اُس کی ساری طاقت کا حصر کوئلہ اور پانی پر ہے - اگر کسی موقع پر اُس کا کوئی پُرزہ گھس جائے تو لوہے یا تانبے سے اُس کی مرمت کیجا سکتی ہے اِس لحاظ سے لوہا اور تانبا انجن کی مرمت کے اسباب کہے جا سکتے ہیں - اِسکو ہمیشہ چالو رکھنے کے لئے ہمیشہ کوئلے اور پانی کی ضرورت پڑتی ہے - اس لئے کوئلے اور پانی کو انجن کی گرمی اور قوت پہونچانے کے اسباب کہہ سکتے ہیں +

ہمارا جسم کئی چیزوں سے بنا ہوا ہے - ہڈی کسی چیز سے بنی ہوئی ہے گوشت کسی چیز سے اور نسیں کسی چیز سے بنی ہوئی ہیں - سوتے جاگتے جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ حرکت کرتا رہتا ہے - اور انجن کے پُرزوں کی طرح جسم کے حصے بھی ہمیشہ حرکت کرتے کرتے گھس جاتے ہیں - اُن کے لئے بھی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے اِس مرمت کے اسباب اُس غذا میں ہوتے ہیں جو ہم کھاتے ہیں - انجن کو کوئلے اور پانی سے طاقت حاصل ہوتی ہے - ویسے ہی ہمارے بدنوں کو اُس غذا سے طاقت ملتی ہے جو ہم کھاتے ہیں - اِس کے ذریعہ دل حرکت کرنے کے قابل ہوتا ہے - اور ہاتھ پیر ہلتے ہیں - اور جسم کے تمام اعضا اپنا اپنا کام کرتے ہیں خواہ جاڑا ہو

خواہ گرمی ہو یا جاڑا جسم ہمیشہ گرم رہتا ہے۔ یہ حرارت جو بدن کو گرم رکھتی ہے وہ
اُس غذا سے پیدا ہوتی ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اِس سے ہم جانتے ہیں کہ جو غذا
ہم کھاتے ہیں وہ دو ضروری کام سرانجام دیتی ہے۔ اوّل تو یہ انجن کے
کوئلے اور پانی کی طرح جسم میں گرمی اور قوت پیدا کرتی ہے۔ دوم۔ یہ اُس لوہے
اور تانبے کی طرح ہے جس سے انجن کی مرمت ہوتی ہے کیونکہ اِس سے جسم کی
مرمت کے لئے اسباب ملتے ہیں۔ اور بدن میں بالیدگی آجاتی ہے +

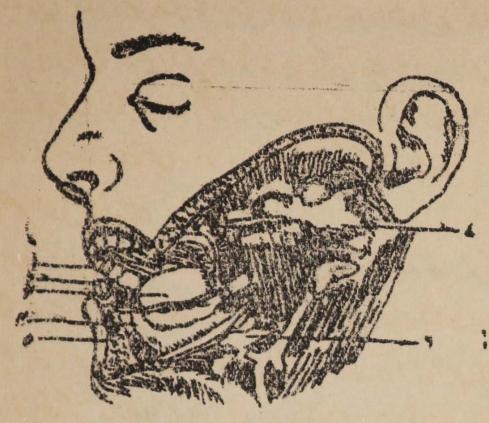
غذا ہضم ہونی چاہیے

ہم جانتے ہیں کہ جب تھوڑی سی جلد چھل جاتی ہے تو صرف کھانے کی چیز
زخم پر لگانے سے اُس کی مرمت نہیں ہوتی۔ اگر بازو میں ایک شگاف ہو جائے
تو اُس میں کھانا بھر دینے سے اُس بازو میں کوئی طاقت اور گرمی نہیں پہونچ سکتی
جب تک غذا کھا کر ہضم نہ ہو جائے اُس سے وہ سامان حرارت و قوت پیدا نہیں
ہو سکتا جس سے کہ وہ عمارت پھر تعمیر ہو۔ ہاضمہ سے مُراد تبدیلیوں کا وہ سلسلہ
ہے جس میں سے غذا گذر کر جزو بدن ہونے کے قابل ہو جاتی ہے اور بدن میں
قوت اور حرارت پہونچاتی ہے +

غذا کی نالی

جسم کا وہ حصہ جس کا تعلق غذا کو ہضم کرنے سے ہے غذا کی نالی کہلاتی ہے۔
غذا کی نالی ایک لمبی نالی ہے جو مُنہ سے لیکر بڑی انتڑیوں کے سرے تک پہونچی
ہے۔ اُس کا بیچ کا حصہ پیچدار ہوتا ہے۔ بالغ آدمی کی یہ نالی تیس ۳۰ فٹ کے قریب

لمبی ہوتی ہے۔ منھ، حلق، شکم، چھوٹی و بڑی انتڑیاں سب اُس کے مختلف حصے ہیں +

۱. اوپر کے دانت ۲. نیچے کے دانت ۳. زبان ۴ و ۵. نیچے کا جبڑا ۶. لعاب دہن کے غدود

غذا پہلے منھ کے راستے جسم میں جاتی ہے۔ منھ میں دانتوں کے ذریعہ اُسکو خوب چبا کر چھوٹے چھوٹے ذرے کر لینا چاہئے۔ چباتے وقت اُس میں منھ کا لعاب ملتا ہے۔ یہ لعاب منھ میں چھ غدودوں سے جن کو غدود لعاب دہن کہتے ہیں پیدا ہوتا ہے۔ اِن غدودوں کا مقام اِس تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اِس لعاب سے ہاضمہ کے کام میں بہت مدد ملتی ہے۔ اِس لئے ہم کو بہت جلد جلد کھانا نہ نگل لینا چاہیئے۔ بلکہ خوب اچھی طرح سے کچھ دیر تک چبانا چاہیئے تاکہ یہ لعاب غذا میں مل سکے جب

نگلا نگلا جاتا ہے تو وہ حلق سے گذر کر کھانے کی نالی میں ہوتا ہوا معدے میں داخل ہوتا ہے +

معدہ

معدہ ایک تھیلی کی طرح نرخرے کے آخری سرے پر ہوتا ہے۔ اس کی شکل اور جگہ تصویر میں دیکھنے سے معلوم ہو جائے گی۔ بالغ آدمی کے معدہ میں ڈیڑھ سیر سے لیکر دو سیر تک گنجائش ہوتی ہے +

۱۔معدہ۔ ۲۔ہینگ نلی جو جگر سے ملی ہوئی ہے۔ ۳۔ و ۴۔ جگر۔ ۵۔پتا۔ ۶۔ چھوٹی انتڑیاں ۔ ۷۔ پنکریاس۔

معدہ کے اندر کی جلد منھ کے اندر کی جلد کی طرح دکھائی دیتی ہے۔ اس اندر کی جلد سے ایک قسم کا سیال مادہ نکلتا ہے۔ اس کو کھٹی رطوبت کہتے ہیں۔ اور منھ کی رال کی طرح یہ بھی کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ اور غذا کو بدن کے استعمال کے لئے مدد دیتی ہے +

اگر ہم معدہ کی اندرونی جلد کو جب اُس سے یہ رطوبت نکلتی ہے۔ دیکھ سکیں تو ایسا معلوم ہوگا جیسے جلد میں سے پسینہ نکل رہا ہے۔ کیونکہ یہ کھٹی رطوبت معدہ کی جلد میں سے اُسی طرح خارج ہوتی ہے جیسے ہم پسینہ خارج ہوتے دیکھتے ہیں +

معدہ میں جو غذا داخل ہو وہ خوب اچھی طرح پکی ہوئی اور خوب چبائی ہوئی ہو تاکہ معدہ اپنا کام اچھی طرح کر سکے۔

اگر کھانا اچھی طرح سے پکا ہوا نہیں تو وہ اچھی طرح سے ہضم بھی نہیں ہو سکتا۔ اور ایسا کھانے کے بعد اکثر معدہ میں سوزش ہوگی اور کھٹی ڈکاریں آئیں گی۔

جب شراب یا نشہ کی دوسری چیزیں پی جاتی ہیں تو معدے کی اندرونی جلد کو صدمہ پہونچتا ہے۔ چلئے۔ پان اور تمباکو سے بھی معدہ کی جلد کو نقصان پہونچتا ہے۔ مرچ ادرک اور مسالہ کی تیز چیزیں بھی مُضر ہیں۔ اگر مرچ۔ ادرک۔ اور گرم مسالہ کی چیزیں وغیرہ منھ میں رکھ لی جائیں تو وہ منھ جلا دیتی ہیں

۱ منھ۔ ۲ کھانے کی نلی۔ ۳ معدہ ۴ پتّا ۵ پیٹ کی نلی۔ ۶ چھوٹی انتڑیاں۔ ۷ [illegible] چھوٹی اور بڑی انتڑیوں کو جاتی ہے۔ ۸ بڑی انتڑیاں۔ ۹ بڑی انتڑی کا خاتمہ

لیکن ہم اس جلن کو محسوس نہیں کرتے۔ کیونکہ منہ اُن کا عادی ہوجاتا ہے جس طرح ایک لوہار بہت گرم چیز کو بغیر تکلیف محسوس کیئے پکڑ سکتا ہے۔ علاوہ اس کے یہ تیز چیزیں بہت دیر تک منہ میں نہیں رکھی جاتیں بلکہ فوراً ہی نگل لیجاتی ہیں۔ یہ تیز چیزیں معدہ کی جلد کو منہ سے کہیں زیادہ جلا دیتی ہیں۔ کیونکہ یہ اُس میں سے اتنی جلد نہیں نکل سکتیں جتنی جلد منہ سے نکل جاتی ہیں۔ اور جب تک کھانا معدہ میں رہتا ہے۔ خواہ ایک گھنٹہ رہے خواہ کئی گھنٹے وہ اُسے جلاتی رہتی ہیں۔ گرم مسالہ جسم کیلئے بالکل بیکار شے ہے۔ اِس سے صرف نقصان ہوتا ہے اس لئے ہرگز نہ کھانا چاہیئے +

چھوٹی انتڑیاں

غذا معدہ میں تیس منٹ سے لے کر کئی گھنٹے تک رہنے کے بعد زیادہ تر چھوٹی انتڑیوں میں داخل ہوتا ہے۔ یہ عرصہ اس بات پر موقوف ہے کہ ہم نے کس قسم کی غذا کھائی۔ اور وہ کس قدر پکی ہوئی اور چبا کر کھائی گئی تھی۔ یہ چھوٹی انتڑی بیس فٹ لمبی حلقہ نما نالی کی طرح ہوتی ہے۔ (دیکھو ساتھ والی تصویر) ایک پتلی نلی جو جگر اور پتّے سے نکلتی ہے چھوٹی انتڑی کے سرے پر کھلجاتی ہے۔ اسی سے پت جو جگر میں بنتا ہے۔ چھوٹی انتڑیوں میں سے گذرتا ہے۔ یہ پت غذا کو جزو بدن ہونے کی تیاری میں بڑی مدد دیتا ہے۔ ایک اور چھوٹی نلی جو لبلبہ سے نکلتی ہے۔ چھوٹی انتڑی کے اوپر کے حصہ پر کھل جاتی ہے۔ اس میں سے وہ عرق جو لبلبہ میں بنتا ہے۔ چھوٹی انتڑی میں آتا ہے۔ اور غذا کو

ہضم کرنے کے لئے بہت ہی ضروری جز ہوتا ہے +

بڑی انتڑیاں

چھوٹی انتڑیوں کا مادّہ نیچے کے حصّہ میں پہونچتے پہونچتے اور بڑی انتڑیوں میں داخل ہوتے ہوتے غذا کا تقریباً وہ تمام حصّہ جو جسم کے لئے مفید ہے خون میں جذب ہو چکتا ہے۔ صرف بیکار حصہ جو بہت کچھ ناقابل ہضم ہے۔ بڑی انتڑیوں میں جانے کے لئے رہ جاتا ہے۔ اس مادّہ میں بڑی انتڑیوں میں سے گذرتے وقت کئی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ کم و بیش اس بدبودار مادے میں زہریلی چیزیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس غلاظت کا ہر روز نکل جانا بہت ضروری امر ہے۔ نہیں تو یہ زہر بنکر جسم کے ہر حصہ میں سرایت کر جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے تنفس میں بدبو۔ سر میں درد اور دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن کو قبض کی شکایت رہتی ہے اُن کے تنفس میں غلیظ نشے کی طرح بدبو آتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ قبض کی وجہ سے مادۂ غلاظت سے جو بڑی انتڑیوں میں ہے زہر پیدا ہو کر تمام جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اور ایسی بدبودار زہروں سے بہت بڑا نقصان واقع ہوا ہے +

ہضم شدہ غذا کا جسم میں جذب ہونا

جب غذا پورے طور سے ہضم ہو جاتی ہے۔ تو وہ پانی کی طرح رقیق بنجاتی ہے۔ اور یہ سیال مادہ خون کی نالیوں میں جو معدے اور چھوٹی انتڑیوں میں ہوتی ہیں۔ اُسی طرح جذب ہوتا ہے جس طرح کچھ کچھ شکر یا ملائی اچانی گئی ہو گئے ہوئے موٹے کپڑے کی تھیلی میں چھنتا ہے +

جب ہضم شدہ غذا خون بن کر تمام جسم میں گردش کرتی ہے تو گرمی اور قوت پیدا کرتی ہے۔ اور وہی کام کرتی ہے جو انجن میں کوئلہ کرتا ہے۔ خون جب جسم کے اُن حصوں میں جو کمزور ہوتے ہیں گذرتا ہے تو اُن کی مرمت کا سامان بھی مہیا کرتا ہے جو اُس ہضم شدہ غذا میں داخل تھا +

اِس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ ہمارا جسم اُس غذا سے بنتا ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اس لئے ہم کو تندرست جسم رکھنے کے لیئے۔ صاف۔ اور سُتھری چیزیں کھانا چاہیئیں گیہوں، چاول اور دوسرے اناج کا جو ہم کھاتے ہیں انتڑیوں اور نسوں میں تبدیل ہو جانا تعجب کی بات تو ضرور ہے۔ لیکن یہ امر واقع ہے۔ یہ اس امر کی صاف شہادت ہے کہ ہمارے جسم کو خداوند تعالیٰ نے جو حکیم مطلق اور قادر مطلق ہے۔ ترتیب سے بنایا ہے۔ کیونکہ یہ حیرت انگیز کامل طریقہ غذا پہونچانے کا جس سے ہمارے جسم کو گرمی اور قوت ملے۔ اور اُسکی مرمت ہوتی رہے۔ کسی انسان کی عقل سے یا خود بخود نہیں پیدا ہو سکتا تھا +

نوٹ۔ پینے کے پانی کی اہمیت جب پانی کولن میں پہونچتا ہے۔ تو یہ خوراک کا بقیہ نیم سیال حالت میں ہوتا ہے۔ چھوٹی انتڑی نے اُس میں سے وہ سب کچھ نکال لیا ہوا اُسے درکار تھا اور اب وہ جسم سے خارج کئے جانے کے لئے جہاں تک کہ چھوٹی انتڑی کا تعلق ہے۔ تیار ہے۔ اب کولن اس بقیہ غذا کا سیال حصہ جذب کرنے کے ذریعہ نکال لیتی ہے۔ اور یہ جذب شدہ سیال مادہ گردوں کے ذریعہ خارج کیا جاتا ہے۔ اور اس جذب کرنے کے عمل کا آخری نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کولن میں جو مادہ

ہے۔ وہ کم و بیش ٹھوس صورت اختیار کرتا ہے۔ کولن کے سکڑنے اور ڈھیلے ہونے کے
ذریعہ آگے پیچھے سے یہ مادّہ کولن کے زیریں حصہ تک پہونچ جاتا ہے جسے پلوک
(Pelvic) کولن کہتے ہیں۔ اور یہاں یہ مادہ کچھ عرصہ تک رہتا ہے۔ جب تک کہ
بدن سے یہ آخر کار خارج نہ ہو جائے +

یوں پلوک کولن ایک گودام کا کام کرتی ہے جس میں یہ غلیظ مادہ اُس عرصہ تک
جمع رہتا ہے جب تک کہ اُس کو نکالنا یہ مناسب نہ سمجھے۔ بعض لوگ جو بہت تھوڑا
پانی پیتے ہیں اُن میں جب یہ غذا کا بقیہ بڑی انتڑیوں میں پہونچتا ہے تو اُس کا پانی کا
ذخیرہ بالکل خرچ ہو جاتا ہے اور کولن کے لئے کام کرنے کا سامان نہیں رہتا۔ ایسے
لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اس سے ہماری مراد یہ ہے کہ انتڑیوں کے
فعال ہونے کے معمولی وقت میں تاخیر پیدا ہو جاتی ہے +

جس امر پر زور دیا جاتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ کافی مقدار پانی پینا لازمی بات ہے
تاکہ چھوٹی انتڑی میں کافی سیال مادہ مہیا ہو۔ اور یہ کافی سیال مادہ کافی مقدار پانی
پینے پر منحصر ہے۔ یہ ایک طرح کا دورہ تسلسل ہے۔ جب اس ضرورت سے زیادہ
سیال مادہ بہم پہونچایا جائے جو کہ چھوٹی انتڑی میں غذا کے مادہ کو حالت تحلیل میں رکھنے
کیلئے درکار ہے تو یہ فالتو مادّہ جذب ہو کر خارج کرنے والے اعضا میں چلا جاتا ہے۔ برعکس اسکے
جب یہ غذا یا مادہ چھوٹی انتڑی میں کافی مقدار پانی کی نہیں رکھتا تو کولن میں غذا کا وہ بقیہ پہونچتا
ہے جسکا سیال حصہ بہت کچھ نکل چکا ہے۔ کولن کو ٹھیک طرح سے عمل کرنے کیلئے پانی کی کافی
مقدار چاہیئے۔ پس یہ نصیحت یاد رکھیئے کہ بہت پانی پیجئے۔ (ایڈیٹر)

باب ۴

دانت اور اُن کی حفاظت

بچہ جب چھ یا سات مہینہ کا ہوتا ہے اُس وقت دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں ایک سال کی عمر میں بچہ کے چھ دانت نکل آنے چاہییں - اور ڈیڑھ برس کی عمر میں بارہ - پھر دو برس میں سولہ اور ڈھائی برس میں کُل بیسوں دودھ کے دانت نکل آنے چاہییں - بچہ جب چھ برس کا ہوتا ہے اُس وقت پکے دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں - پہلے سامنے کے چار پکے دانت دودھ کے دانتوں کے پیچھے نکلتے ہیں - پھر دودھ کے دانت اُکھڑ کر گر جاتے ہیں - اور پکے دانت بڑھ کر اُن کی جگہ لے لیتے ہیں - اِس کے بعد دودھ کے دانت سب گر جاتے ہیں اور پکے دانت اُن کی جگہ ہو جاتے ہیں +

چھوٹے بچوں کے دانتوں کی حفاظت اور اُن کو صاف رکھنا نہایت ضروری ہے - پکے دانتوں کے نکلنے کے وقت تک اُن کو محفوظ رکھنا چاہیئے - بعض لوگوں کے دانت بہت بدصورت اور بدنما ہوتے ہیں - کیونکہ اُنھوں نے اپنے دودھ کے دانتوں کی پرواہ نہیں کی - نتیجہ یہ ہوا کہ پکے دانت نکلنے سے پیشتر وہ گر گئے اور جب پیچھے پکے دانت نکلے تو وہ ٹیڑھے اور باہر کی طرف یا اندر کی طرف جھکے ہوئے نکلے +

پکے دانتوں کا شمار بتیس ہوتا ہے - پیچھے کی چار ڈاڑھیں سترہ یا اٹھارہ برس کی عمر میں نکلتی ہیں - یہ پکے دانت سب کے سب زندگی کے آخر تک رہنے چاہییں - دانت بدن کا

ویسا ہی ضروری حصتہ ہیں جیسا ناک یا کان یا اُنگلیاں - اور جب کوئی دانت گر جاتا ہے تو بدن ویسا ہی ناقص ہو جاتا ہے جیسا اِن دوسرے اعضا کے جاتے رہنے سے +

دانتوں کا کام

دانتوں کا کام ہے کہ وہ غذا کو خوب چبا کر باریک کریں۔ اور لُعاب دہن میں مخلوط کر کے ہضم ہونے کے قابل بنائیں۔ دانتوں سے بولنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ کیونکہ جب دانت گر جاتے ہیں تو ہم بہت لفظوں کا صحیح تلفظ نہیں کر سکتے - دانت تندرستی کے لئے اس قدر مفید سمجھے جاتے ہیں اور اُن کی حالت صحت پر ایسا اثر ڈالتی ہے کہ یوروپ کے ایک مُلک میں فوج کے ہر سپاہی کے دانت اور دانت صاف کرنے کے بُرش کا معائنہ اُسی طریقہ سے روز ہوا کرتا ہے جیسے توپ اور بندوقوں کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ بعض بیمہ کی کمپنیاں اپنے گاہکوں کے دانتوں کی حفاظت کے لئے اپنی گرہ سے دانت بنانے والے ڈاکٹروں کو مقرر کرتی ہیں۔ کیونکہ اس سے اُن کو بہت بچت ہوتی ہے۔ بہ نسبت اِس کے کہ جو بیماری اور موت دانتوں کی خرابی کی وجہ سے واقع ہو اُسکے لئے ادا کریں +

میلے اور بوسیدہ دانتوں سے صحت کو نقصان پہونچتا ہے

جو شخص دانت کے بُرش سے یا مسواک سے کُھرچ کُھرچ کر اپنے دانتوں کو ہر روز صاف نہیں کرتا۔ اور جو مُنھ سے بدبو آنے لگتی ہے - وہ اس امر کا ثبوت ہے کہ دانتوں میں کوئی سڑی گلی چیز موجود ہے۔ لاکھا جراثیم دانتوں کے اس

سڑے گلے مادہ میں پیدا ہو جاتے ہیں اور جب کھانا دانتوں سے چبایا جاتا ہے تو یہ جراثیم اُس میں مل جاتے ہیں۔ اور جب کھانا حلق سے نیچے اُترتا ہے تو یہ جراثیم بھی اُس کے ساتھ ہی معدہ اور انتڑیوں میں چلے جاتے ہیں۔ یہاں پہونچکر وہ کھانے کو کھٹا کر دیتے اور بدہضمی اور خرابی معدہ پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں کے یہ جراثیم غدودوں۔ ناک۔ کان اور پھیپھڑوں میں پہونچکر اُن حصّوں میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں۔ جب کسی کا کوئی دانت خراب ہو جاتا ہے تو جو سانس اندر جاتا ہے وہ گندی زہریلی ہواؤں سے جو دانتوں سے نکلتی ہیں آلودہ ہو جاتا ہے۔ یہ گندہ ہوائیں نہ صرف پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہیں بلکہ خون میں سرایت کر کے سارے بدن کو نقصان پہونچاتی ہیں +

دانت بوسیدہ ہونے کے اسباب

دانتوں میں غذا کے ٹکڑے لگ کر سڑ جانے سے دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ جب ایک دانت سڑنا شروع ہوتا ہے تو اپنے پاس والے دانت کو بھی بہت جلد سڑا دیتا ہے۔ جیسا کہ ٹوکری میں ایک سڑا ہوا آم اپنے قریب کے دوسرے آموں کو سڑا دیتا ہے +

کھانے کے ریزے دانتوں کے درمیان مسوڑھوں یا دانتوں کی سطحی سوراخوں میں اٹک جاتے ہیں۔ اور جونہی کیڑے مسوڑھوں کے کناروں میں پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں۔ مسوڑھے ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور دانتوں کی جڑیں کھُل جاتی ہیں۔ کیڑے اِن میں رہ کر بڑھتے اور مواد پیدا کرتے ہیں۔ اگر کوئی

گرم یا ٹھنڈی چیز کھائی جائے تو دانتوں میں درد پیدا ہوجاتا ہے۔ آخر کار اس قدر ہلنے لگجاتے ہیں کہ بیکار ہوجاتے ہیں اور اکھڑوانے پڑتے ہیں +

پان کھانا دانتوں کیلئے بہت مُضر ہے۔ اس سے بار بار تھوکنے کی گندی عادت پیدا ہوجاتی ہے اور لُعاب دہن جو پان چبانے میں نکلتا ہے بیکار ہوجاتا ہے۔ پان میں جو چونا کھاتے ہیں اُس سے دانتوں کی جڑ اور مسوڑے کُھلجاتے ہیں جس سے دانت ہلنے اور سڑنے لگتے ہیں۔ یہ بات کہ بعض آدمی جو بہت دنوں سے پان کھارہے ہیں اور پھر بھی اُن کے دانت مضبوط ہیں اس امر کی دلیل نہیں کہ پان کھانا مُضر نہیں ہے۔ جیسے کہ ایک افیونی جس کی عمر زیادہ ہو اس امر کو ثابت نہیں کرتا کہ افیون کھانا مُضر نہیں +

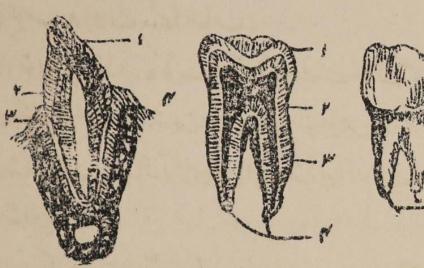
۱۔ ڈاڑھ کا بالائی حصہ ۲۔ جڑ - ۳۔ نسیں

۱۔ ملمع - ۲۔ دانت کی گردن

۱۔ ملمع ۲۔ ڈنٹن

۳۔ سیمنٹ ۴۔ دانتوں کی جڑ کا غلاف ۳۔ ڈنٹن۔ ۴۔ نسیں

دانت کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں

جب کبھی دانت استعمال کئے جائیں۔ تب بھی اُن کو صاف کرنا چاہیئے۔

لیکن کم سے کم صبح کو اور سونے سے پیشتر رات کو اُنھیں ضرور صاف کرنا چاہیئے۔
دانتوں میں کھانے کے جو ذرّے رہ جائیں اُنھیں لکڑی کی مسواک سے یا کریدنی
سے کرید کر نکال دینا چاہیئے۔ لیکن کبھی دھات کی کریدنی استعمال کرنی نہیں چاہیئے۔ پھر
ایک معمولی اور سخت برش اور پانی سے اُن کو صاف کریں۔ برش کو اوپر نیچے اور
ترچھا پھیریں۔ دانت اندر باہر دونوں طرف سے صاف کئے جائیں۔ برش کے
ریشے دانتوں کی دراڑوں میں اس طرح سے داخل ہوں کہ کھانے کے جو ذرّات
اُن میں اٹکے ہوں وہ نکل جائیں۔ دانتوں میں جو ٹکڑے کریدنی سے بھی نہ نکل سکیں
اُن کو کسی ریشمی یا باریک دھاگے کے ذریعہ نکال دینا چاہیئے۔ مسوڑوں کو بھی برش
سے صاف کریں۔ اگر شروع میں اُن سے تھوڑا خون نکلے تو اس سے کچھ نقصان
نہیں ہوتا۔ چند دفعہ برش کرنے سے وہ سخت ہو جائیں گے۔ کسی قسم کا دانتوں کا
پوڈر بھی کم از کم دن میں ایک دفعہ استعمال کریں۔ پسا ہوا چاک اور پسی ہوئی
جڑھ یا تھوڑی دار چینی ذائقہ کے لئے اُس میں ملا دیں تو بہت اچھا دانتوں کا
پوڈر بن جائے گا۔ اور وہ ویسا ہی مفید ہوگا جیسے کہ وہ پوڈر جو بازار میں بکتے
ہیں۔ (دیکھو باب ۵۰ نسخہ ۱۰۰) معمولی نمک دانت کی صفائی کے لئے بہت مفید
ہے۔ دانت کے برش پر اس کو اچھی طرح چھڑک لو اور ویسا ہی استعمال کرو۔
جیسا کہ دانت کے پوڈر کو استعمال کرتے ہو۔ جب دانتوں کو برش کر چکو تو اُس
برش میں نمک چھڑک کر رکھ لو تاکہ وہ اُس وقت تک رہے جب تک وہ دوبارہ
استعمال نہ کیا جائے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے گا تو وہ برش گندا ہو جائے گا۔ اور

گندے برش کو دانتوں پر ملنا فائدہ کی بجائے نقصان پہونچائیگا ہمیشہ اُبلے ہوئے پانی سے دانت صاف کرنا بہتر ہے۔ اِن اَن اُبالے پانی میں جو جراثیم ہوتے ہیں، اُن سے ہیضہ یا اسہال ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بعض گھرانوں میں یہ عام دستور ہے کہ جو لوگ کسی تالاب یا برتن سے پانی لے کر مُنھ دھوتے ہیں تو اُسی سے مُنھ صاف کرنے کے لئے کُلّی کرتے ہیں۔ یہ بہت گندی عادت ہے۔ نہ صرف گندی ہے۔ بلکہ خطرناک بھی ہے۔ کیونکہ جیسے اِن اَن اُبالے پانی سے دانت صاف کرنا مضر ہے۔ اُسی وجہ سے یہ بھی مُضر ہے۔ گویا پانی کُلّی کے ذریعہ باہر نکلتا ہے لیکن وہ کلیۃً طور پر نہیں نکلتا۔ اسہال۔ تپ محرقہ یا ہیضہ پیدا کرنے کے لئے کافی پانی اندر بچا رہتا ہے

جب کوئی دانت کھوکھلا ہونے لگے تو اُسے فوراً دانت کے ڈاکٹر سے بھروالینا چاہیئے۔ اور جتنی جلد ہی یہ کیا جائے اُتنا ہی یہ بہتر ہے کیونکہ اس میں خرچہ اور تکلیف کم ہوتی ہے۔ لیکن دانت میں اگر گڈھا پڑ جاتے تو اُسے بھروانے میں زیادہ خرچ پڑتا ہے۔ علاوہ اس کے نہ صرف یہ دانت بلکہ اس کے پاس کے دو دوسرے دانت بھی سڑ گر جائیں گے۔ یہ بہتر ہے کہ دانت کم از کم دو دفعہ برش سے صاف کئے جائیں۔ اور جب وہ سڑنے لگیں تو فوراً دانتوں کے ڈاکٹر سے اُن کی اصلاح کرانی چاہیئے۔ اور دانت کے درد میں مبتلا ہونے اور دانتوں کے نکلوائے جانے پر غور ہونے سے یہ بہتر ہوگا۔ ورنہ نئے دانت لگوانے پر خرچ بہت آئے گا اور وہ طبعی دانتوں کے برابر مفید بھی نہیں ہوتے +

باب ۵

کھانے کی چیزیں اور طریقے

غذا جس سے جسم کی پرورش ہوتی ہے اُس کو ہم تین بڑے حصّوں میں تقسیم کرسکتے ہیں۔ اوّل کاربوہائڈریٹس (یعنی لسدار چیزیں۔ جیسے چاول۔ گیہوں۔ آلو وغیرہ وغیرہ)۔ دویم پروٹیڈز۔ (مثلاً انڈے کی سفیدی) سوم چکنی چیزیں۔ (روغن) اِن کے علاوہ جسم کو پانی بھی درکار ہے اور کسی قدر دھات کی چیزیں مثلاً نمک۔ اور کچھ وٹیامینس یعنی ساگ پات اور پھل وغیرہ بھی ضرور ملنا چاہیئے جسم کو اِن میں سے ہر ایک قسم کی خوراک کی ایک خاص مقدار درکار ہے۔ اسی وجہ سے ایک ہی خوراک یا غذا مثلاً اکیلے چاول یا اکیلے آلو جسم کو کافی طور پر قوت نہیں پہونچا سکتے ہیں۔ بہت لوگ محض چاول ہی کھا کر اپنے آپ کو نقصان پہونچاتے ہیں۔ سیم۔ گیہوں۔ دال۔ انڈا۔ سبزی وغیرہ بھی چاولوں کے ساتھ ضرور کھانا چاہیئے۔ ورنہ جسم کو وہ طاقت نہ ملے گی جس سے تندرستی قائم رہ سکے +

بائبل میں جو انسان کی پیدائش کا حال درج ہے اُس میں اُس کی غذا پھل۔ اناج۔ اور مغزیات بتائی گئی ہے۔ انسان کو ہمہ داں خالق نے پیدا کیا اور یہ عیاں ہے کہ جس نے انسان کے جسم کو پیدا کیا اس کو ٹھیک ٹھیک معلوم تھا کہ کونسی غذا اُس کے مناسب حال تھی۔ اِس امر کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ثبوت ہے کہ جسم صرف اناج۔ پھل۔ اور مغزیات سے تندرست اور طاقتور رہ سکتا ہے۔

پس اگر یہ چیزیں دستیاب ہو سکیں تو گوشت کھانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے

غذا کے لئے بہترین اناج یہ ہیں:۔ گیہوں۔ دال۔ چاول۔ مکی اور باجرہ۔

بہترین مغزیات غذا کے لئے یہ ہیں:۔ اخروٹ۔ مونگ پھلی۔ بادام کیشو پھل وغیرہ +

مغزیات صرف کھانے کے وقت ہی معمولی غذا کے طور پر کھانے چاہئیں۔

اُن کو دانتوں سے اچھی طرح چبا لینا چاہیئے +

بہترین پھل یہ ہیں۔ نارنگی۔ کیلا۔ آم۔ سیب۔ انگور آڑو۔ امرود۔ اور

انجیر بہت مفید غذا ہے۔ یہ خون اور پیٹ دونوں کو صاف رکھتا ہے۔ بہت پھل

جو بازاروں میں بکتے ہیں اگر اُن کو کچا کھانا ہو تو اُبلتے پانی میں ڈال کر اُبال لیں

اور پھر چھیل لیں۔ بعض پھلوں کو پکا کر کھانا چاہیئے۔ بعض کچے کھانے کچے پھلوں

یا کچی سبزیوں کی قسم کے آدمی کی غذا کا لازمی جز ہیں۔ کیونکہ وٹامین اِن کچے پھلوں

اور سبزیوں میں ہوتا ہے۔ خاص کر بچوں کو تازہ پھل اور تازہ سبزی کھلانا بہت

مفید ہے کیونکہ اُن کے بدنوں کے بڑھنے کے لئے اُس عنصر کی ضرورت ہے جو

اِن اشیاء میں پایا جاتا ہے +

انڈا اور دودھ بھی بہت عمدہ غذائیں ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کیلئے دودھ کامل غذا ہے۔

دودھ کو استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ اُبال لینا چاہیئے۔ اُبالنے کے بعد پانچ یا چھ گھنٹے سے زیادہ

نہ رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ دودھ میں کیڑے بہت جلد پیدا ہو جاتے ہیں

گوشت بطور غذا

گوشت کو جسم کے لئے ایک فائدہ مند غذا سمجھنا غلطی ہے۔ گرم اور معتدل

ملکوں میں کھانے کے لئے انواع و اقسام کی اشیا مل سکتی ہیں جو گوشت سے سستی اور زیادہ قوت بخش ہوتی ہیں۔ آج کل بہت تھوڑے ایسے جانور ہیں جن کا گوشت کھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو بیمار نہ ہوں۔ مثلاً گائے اور سُور کو اکثر وہی بیماریاں ہوتی ہیں جن میں آدمی مبتلا ہوتے ہیں۔ جو لوگ ان بیمار جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں اُن کو بھی وہی بیماری ہو جانے کا اندیشہ ہے جس میں وہ جانور مبتلا تھے۔ بعض ممالک میں سُور کا گوشت عام قسم کی غذا ہے۔ حالانکہ سُور دنیا کے جانوروں میں سب سے گندہ جانور ہے۔ یہ ہر طرح کی سڑی گلی گندی چیزیں کھاتا ہے اور گندی جگہوں میں لیٹنا پسند کرتا ہے۔ ایک نہایت پُرانی کتاب میں جس میں آدمی کے کھانے کی چیزوں کا ذکر ہے یہ بتایا گیا ہے کہ سُور ناپاک جانور ہے اور اس کا گوشت کھانا نہیں چاہیئے +

بعض آدمی غلطی سے یہ خیال کرتے ہیں کہ گوشت دوسری چیزوں سے زیادہ فائدہ مند غذا ہے۔ لیکن امریکہ کے سائنس دان علما رٹبری تحقیقات اور تفتیش کے بعد اِس نتیجہ پر پہونچے ہیں کہ یہ رائے درست نہیں کیونکہ آدھ سیر مونگ پھلی میں اڑھائی سیر گوشت سے زیادہ مفید اور طاقتور غذا پائی جاتی ہے۔ اِس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گوشت کھانے میں زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ اگر اناج۔ پھل سبزی وغیرہ دستیاب ہو سکیں تو اُن کا استعمال گوشت سے کہیں زیادہ مفید ہے۔ اِس سے نہ صرف خرچ میں کفایت ہوتی ہے بلکہ اُس کے نقصانات سے بھی بچ سکتے ہیں جو اُس کے زیادہ استعمال سے لاحق ہوتے ہیں +

کھانا پکانا

کھانے کی اکثر چیزیں پھل اور میوہ جات کو چھوڑ کر استعمال کرنے سے پہلے اُبال لینی چاہیئیں۔ پکانے سے تین فائدے ہوتے ہیں۔ اُن بیماری کے کیڑے جو کثرت سے کھانے کی چیزوں میں پائے جاتے ہیں مر جاتے ہیں۔ دویم۔ پکا لینے سے کھانا زود ہضم ہو جاتا ہے۔ بعض کھانے کی چیزیں مثلاً گیہوں۔ دال اور پھلیاں۔ ایسی ہیں جن کو آدمی کا معدہ ہضم نہیں کر سکتا جب تک وہ پکا نہ لیجائیں سویم پکانے سے کھانا بہت مزیدار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اکثر کچے کھانے مثلاً چاول پھلیاں۔ گیہوں اور باجرہ جب کچے کھائے جائیں اُن کا ایسا ذائقہ نہیں ہوتا جیسا پکانے سے ہوتا ہے +

کھانا پکانے کے تین عام طریقے ہیں۔ اُبالنا۔ آگ پر بھوننا۔ اور تلنا +

تلنے کا طریقہ اچھا نہیں ہے۔ اِس سے گو کھانا جلدی پک جاتا ہے تاہم اُبال کر دیر میں پکانا اِس سے بہتر ہے کہ ہم تلی ہوئی چیزیں جلد پکا کر کھائیں اور آلات ہضم کو ضرر پہونچائیں۔ تلی ہوئی چیزوں پر چکنائی کی کچھ تہ جم جاتی ہے گویا کہ ہم نے چکنائی سے اُسے چپڑ دیا جب یہ چکنائی بھری خوراک معدہ میں پہونچتی ہے تو یہ جلد ہضم نہیں ہو سکتی کیونکہ معدہ کی رطوبت اس کو جلد ہضم نہیں کر سکتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تلی ہوئی چیزیں ایک گھنٹہ یا زیادہ دیر تک معدہ میں پڑی رہتی ہیں اور سڑنی شروع ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے اکثر درد اور سوزش ہونے لگتی ہے۔ اور متواتر تلی ہوئی غذا کھانے سے بدہضمی ہو جاتی ہے +

خاندان کی تندرستی غذا کے ٹھیک پکانے پر بہت کچھ منحصر ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ لوگ اس امر پہ توجہ نہیں دیتے کہ باورچیخانہ صاف ستھرا ہونا چاہیئے اور جو شخص کھانا پکانے پر لگایا جائے وہ اچھی طرح کھانا پکانا جانتا ۔ بہت لوگ گھر بناتے وقت گھر کے باقی حصہ پر تو بہت روپیہ خرچ کرتے ہیں لیکن باورچیخانہ اکثر ڈربا چھوٹا ہوتا ہے اور ہوادار بھی نہیں ہوتا اور نہ کوئی اُس میں روشندان ہوتا ہے۔ ایسے باورچیخانہ میں صاف صحت بخش غذا کیسے تیار ہو سکتی ہے۔ باورچی خانہ گھر میں سب سے اچھا کمرہ ہونا چاہیئے۔ اُس میں روشندان کافی ہوں تاکہ کافی روشنی اندر آسکے۔ فرش۔ دیواریں اور چھت خوب صاف ہو +

میلے پانی کے لئے اور دیگر میلی بچی ہوئی چیزوں کے لئے سرپوش دار برتن دھرے رہیں۔ میلا پانی اور بچی کچھی چیزیں یہیں باورچیخانہ کے سامنے یا اُس کے کسی گوشہ میں نہ پھینکی جائیں۔ کیونکہ اس سے جگہ میلی ہو جائے گی اور مکھیاں اور بیماری کے کیڑے کثرت سے پیدا ہو جائیں گے +

کھانا ہمیشہ جالی کی الماری میں رکھنا چاہیئے تاکہ اُس پر مکھیاں اور دیگر کیڑے نہ بیٹھیں۔ (دیکھو تصویر) +

یہ مکھی۔ چیونٹی۔ جھینگر وغیرہ بہت غلیظ چیزیں ہیں۔ اُن کے پیروں اور جسموں میں اکثر بہت زہریلا اور گندہ مادہ بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اور یہ گندگی اُن سے کھانے کی چیزوں میں لگجاتی ہے

اکثر دیکھا ہوگا کہ مکھیاں غلاظت کھا رہی ہیں۔ وہاں سے اُڑ کر گھر میں آتی ہیں۔ اور کھانے کی چیزوں پر بیٹھ جاتی ہیں۔ اس وجہ سے کھانے کی چیزوں کو ایسی حفاظت سے رکھنا چاہیئے کہ مکھیاں اور چوہوں وغیرہ کا گذر وہاں نہ ہو۔ باورچی کو ہر وقت صاف کپڑے پہننا چاہیئے +

چاول اور سبزی وغیرہ کو پکانے سے پہلے صاف پانی سے دھولیں۔ تالاب وغیرہ کے میلے پانی میں ہرگز نہ دھوئیں۔ برتن پونچھنے اور صاف کرنے کے کپڑے ہر روز تبدیل کئے جائیں۔ اُن کو تھوڑی دیر کے لئے گرم پانی میں اُبال لیں اور ایسی جگہ لٹکا دیں جہاں مکھیاں نہ بیٹھ سکیں۔ جب کھانے کے برتن دھو لئے جائیں تو اُبلتا ہوا پانی اُن پر ڈال کر صاف کپڑے سے اُن کو پونچھکر صاف کر ڈالیں اور سُکھا لیں +

جس دن کھانا پکایا جائے اُسی دن اُسے کھا لینا چاہیئے کیونکہ جب موسم گرم ہے تو کھانے کی چیزیں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ سڑا ہوا کھانا کبھی نہ کھانا چاہیئے۔ کھانا کیڑوں کی وجہ سے سڑتا ہے۔ یہ کیڑے کھانے میں زہر پیدا کر دیتے ہیں اگر ایسا کھانا کھا لیا جائے تو فوراً بدہضمی یا دوسرے امراض معدہ اور انتڑیوں میں پیدا ہو جائیں گے۔ یہ بھی یاد رہے کہ بعض اوقات کھانا سڑ جاتا ہے لیکن اُس میں سے کسی قسم کی بدبو نہیں آتی اور نہ ذائقہ میں فرق آتا ہے +

کھانا کھانے کا طریقہ

جس کمرہ میں کھانا کھایا جائے وہ بہت صاف ہونا چاہیئے۔ میز یا دسترخوان

اور برتن بالکل صاف ہوں - باپ - ماں اور بچّے میز کے پاس جمع ہو کر دلچسپ
گفتگو کرتے جائیں کیونکہ جب دل خوش ہوتا ہے تو کھانا بھی اچھا معلوم ہوتا ہے
اور ہضم بھی جلد ہوتا ہے - کھانا خوب چبا کر آہستہ آہستہ کھاؤ - مقررہ وقت پر
کھانا کھائیں - خواہ دن میں دو وقت
خواہ تین وقت - رات کا کھانا
ہلکا اور زود ہضم ہونا چاہیئے - اور
سات بجے سے پہلے کھا لیا جائے -
زیادہ رات گئے کھانا کھانے سے
ہاضمہ کی نالی میں تکلیف پیدا
ہو جاتی ہے کیونکہ رات کے وقت
آلات ہضم کو بھی جسم کے اور
اعضا کی طرح آرام کی ضرورت
ہوتی ہے - بہت زیادہ بدہضمی
اور معدے کی دوسری شکایتیں
رات کو دیر میں سیر ہو کر کھانا
کھانے اور فوراً بستر پر لیٹ جانے سے ہوتی ہیں +

چوہے مکھیوں سے تندرستی کو ہمیشہ خطرہ ہے

آلات ہضم کو کچھ دیر آرام دینا چاہیئے - جن بچّوں کو بے وقت مٹھائی وغیرہ
کھلائی جاتی ہے اُن کے پیٹ میں اکثر درد اور اسہال پیدا ہو جاتے ہیں -

سات برس سے زیادہ عمر کے لڑکوں کے واسطے دن بھر میں تین مرتبہ کھانا ملنا اکثر کافی سمجھا جاتا ہے۔ اور کھانے کے بعد دوسرے کھانے تک اُن کو کچھ کھانے کو نہ دیا جائے +

ایک ہی وقت میں کئی قسم کی چیزیں کھانا نقصان کرتا ہے۔ بعض چیزیں جو اچھی اور زود ہضم ہیں اگر اچھی طرح سے پکائی جائیں تو جلد ہضم ہو سکتی ہیں۔ لیکن دوسری چیزوں کے ساتھ مل کر جو ٹھیک طور سے نہ پکی ہوں۔ ہضم نہیں ہوتیں +

باب ۶
تنفس اور آلات تنفس

الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

ب

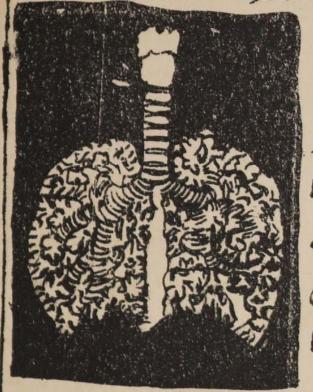
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

آدمی بغیر کھانے کے کئی ہفتوں تک زندہ رہ سکتا ہے اور کئی دنوں تک بغیر پانی پینے کے۔ لیکن ہوا کے بغیر چند لمحے بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ جیسا کہ ڈوبنے اور دم گھٹنے کی حالت میں۔ اس سے ظاہر ہے کہ بدن کے لئے ہوا کا ملنا لازمی ہے۔ ہوا کے بغیر آگ نہیں جل سکتی۔ اگر ایک چراغ جلا کر کسی چوڑے منھ کی بوتل میں ڈھنک دیا جائے تو وہ فوراً بجھ جائے گا۔ جس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہوا زندگی کے لئے بھی اتنی ضروری ہے جتنی آگ جلانے کے لئے۔

ہم ہوا میں سے آکسیجن کو سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں لیتے ہیں۔ آکسیجن ایک ایسی گیس ہے جسے ہم دیکھ نہیں سکتے۔ جب ہوا سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں جاتی ہے تو آکسیجن خون میں مل کر جسم کے ہر حصہ میں پہونچتا ہے۔

آکسیجن ہوا کا سب سے مفید حصہ ہے اور ہمارے جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنے اور زندگی کو قایم رکھنے کے لئے اس کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ جو ہوا سانس کے ذریعہ ہم باہر نکالتے ہیں اُس میں آکسیجن بہت کم ہوتا ہے۔ اس میں دوبارہ سانس لینا مضر ہے +

وہ ہوا جو پھیپھڑوں سے باہر آتی ہے اُس میں نہ صرف آکسیجن ہی کی کمی ہوتی ہے بلکہ زہریلا مادہ جو کہ خون سے وہ باہر لاتی ہے اُس میں شامل رہتا ہے۔

۱۔ ہوا کی نالی۔ ۲۔ ہوا کی نالی کی کڑی۔ ۳۔ ہوا کی تھیلیاں

اُس میں یہ زہریلا مادہ آنکھ سے دکھائی نہیں دیتا۔ لیکن اگر کسی چھوٹے کمرے میں بہت سے آدمی بھرے ہوں تو دوسرا شخص جو باہر سے آئے گا فوراً معلوم کرے گا کہ وہاں کی ہوا میں ایک قسم کی بدبو ہے اس کمرے میں بھی بہتوں کے سر میں درد اور چکر معلوم ہوگا۔ ان سب کا سبب وہی زہریلی ہوا ہے جو سانس میں مل کر پھیپھڑے سے باہر نکلتی ہے +

اگر کوئی شخص کئی دفعہ صاف کھلے منھ کی بوتل میں پھونکے اور پھر فوراً بوتل کو کارک سے بخوبی بند کردے۔ اور گرم جگہ میں چند روز رہنے دے تو بوتل کے کھولنے سے یہ معلوم ہوگا کہ بوتل کے اندر کی ہوا میں بدبو پیدا ہو گئی ہے۔ یہ بدبو

اُس زہر کی وجہ سے ہے جو متواتر پھیپھڑوں سے نکلتی رہتی ہے - اگر لوگ روشندان کھولے بغیر جس سے کہ بدبو نہ نکلی ہو اور تازہ ہوا داخل نہ ہوئی ہو تو وہ بار بار گندی زہریلی ہوا میں سانس لینے سے اپنے بدن کو نقصان پہونچائیں گے - ایسے لوگ جلد زکام میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور آسانی سے نمونیا یا تپ دق جیسی بیماریاں اُن کو آپکڑتی ہیں - مکان کے ہر کمرے میں ایک یا ایک سے زیادہ کھڑکیاں ہونی چاہئیں - یہ کھڑکیاں کئی فٹ اونچی اور کئی فٹ چوڑی ہوں تاکہ روشنی اور تازہ ہوا کثرت سے داخل ہو سکے - کھڑکیوں کے سامنے پردے یا کپڑے نہ لگائیں جن سے ہوا اور روشنی کے آنے میں رُکاوٹ ہو +

آلاتِ تنفس

جو ہوا ہم سانس میں لیتے ہیں وہ نتھنوں کے ذریعہ اندر جاتی ہے اور پھر حلق کے ذریعہ واپس آتی ہے - یہ حلقوم کے نیچے پہونچکر ہوا کی نالی میں داخل ہوتی ہے - گلے میں سامنے کی طرف جو سخت چیز معلوم ہوتی ہے وہی ہوا کی نالی ہے - ہوا کی نالی کے آخر میں دو شاخیں ہو جاتی ہیں اُن میں سے ایک تو داہنے پھیپھڑے میں دوسری بائیں پھیپھڑے میں جاتی ہے - پھیپھڑے بیشمار چھوٹی چھوٹی ہوا بھرنے کی تھیلیوں سے بنتے ہیں (دیکھو تصویر ۶) جو سانس لینے میں ہوا سے بھرتے اور خالی ہوتے رہتے ہیں +

سانس لینا

ہم ایک منٹ میں سولہ۱۶ یا اٹھارہ۱۸ مرتبہ سانس لیتے ہیں - ہر سانس میں دل

چار دفعہ حرکت کرتا ہے۔ ورزش اور بخار سے سانس لینے کی تعداد بڑھجاتی ہے +

ہر ایک جاندار خواہ حیوان ہو خواہ نباتات سب سانس لیتے ہیں۔ درخت اپنے پتّوں کے ذریعہ سے سانس لیتے ہیں۔ مینڈک اور کئی قسم کے دوسرے کیڑے اپنی جلد کے ذریعہ سے سانس لیتے ہیں۔ مچھلی جو پانی میں رہتی ہے اُس پانی کے ذریعہ سے جو اُس کے گلپھڑوں میں جاتا ہے ہوا حاصل کرتی ہے۔ انسان کی پیدایش کے بارے میں پیدایش کی کتاب کے دوسرے باب میں لکھا ہے کہ "خدا نے انسان کو زمین کی مٹّی سے بنایا اور اُس کے نتھنوں میں زندگی کا دم پھونکا اور انسان جیتی جان ہوا"۔ کتاب مقدس یہ بھی فرماتی ہے کہ "خدا سب کو زندگی بخشتا ہے"۔ اور یہ کہ "انسان کا دم اُس کے ہاتھ میں ہے"۔ خداوند تعالیٰ کا ہماری زندگی پر قادر ہونا اس بات سے ثابت ہوتا ہے کہ جب ہم سو جاتے ہیں تو ہمارے پھیپھڑے برابر اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔ ہم سوتے وقت بیہوش ہوتے ہیں۔ لیکن پھیپھڑے صاف ہوا کو اندر لیتے اور کثیف ہوا کو باہر نکالتے رہتے ہیں۔ اگر سوتے وقت ہم کو اپنے سانس کی حفاظت کرنی پڑتی تو ہم فوراً نیند آتے ہی مرجاتے۔ سانس اور دل کی حرکتیں یہ دونوں بے اختیاری کہلاتی ہیں یہ دونوں نظام عصبی کے اختیار میں ہیں۔ لیکن یہ کہنا کہ سانس کا آنا بے اختیاری حرکت ہے کافی نہیں۔ جسم میں سانس کو قایم رکھنے والی جس کے ذریعہ سے دل کی حرکت جاری اور سانس آتا رہے ایک اور قوت ہے۔ اور جس سے اس سوال کا جواب بھی ملتا ہے کہ پہلے پہل دل کی حرکت اور سانس کا آنا کیسے شروع ہوا۔ سانس

لینے کے آغاز اور اُس پر قابو رکھنے کے متعلق بڑی تحقیقات سے یہ نتیجہ نکلا کہ آدمی سے باہر اور اُس سے اعلیٰ ایک ایسی طاقت ہے جو زندگی کو بدن میں محفوظ رکھتی ہے۔ یہ خدا کی طاقت ہے جو خدا ہماری زندگی کی ایسی شفقت سے خبرگیری کرتا ہے وہ حقیقتاً تعظیم اور بزرگی کے لائق ہے +

سیدھے بیٹھو اور سیدھے کھڑے ہو

ہر شخص کو چاہیئے کہ سیدھا بیٹھے اور سیدھا کھڑا ہو تاکہ پھیپھڑے سانس لینے میں کافی طور پر پھیل سکیں۔ سیدھا ہونے میں جسم میں زیادہ ہوا داخل ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص سیدھا بیٹھتا اور کھڑا ہوتا ہے تو صرف دیکھنے ہی میں خوبصورت معلوم نہیں ہوتا بلکہ اس سے جسم کو مضبوط ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کوبڑ نکال کر کھڑا ہونا نہ صرف

لمبی سانس لینے کی ورزش

دیکھنے میں بدوضع معلوم ہوتا ہے بلکہ یہ پھیپھڑوں کو پورے طور سے پھیلنے نہیں دیتا

جس کی وجہ سے کافی مقدار ہوا کی داخل نہیں ہوتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کمزور ہو جاتا ہے اور نزکام۔ دق۔ سِل اور دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں +

جو لوگ مکان کے اندر کام کرتے اور خاص کر جن لوگوں کو زیادہ تر بیٹھکر کام کرنا پڑتا ہے اُن کو اس بات کی عادت ڈالنا چاہیئے کہ کئی مرتبہ دن میں سیدھے کھڑے ہو کر لمبی سانس لیں تاکہ پھیپھڑوں میں کافی تازہ ہوا بھرے۔ اور زہریلی کاربن ڈیکسائڈ کامل طور سے باہر نکل جایا کرے +

(دیکھو تصویر میں کہ لمبی سانس کیسے لینا چاہیئے)۔ کاربن ڈیکسائڈ اُس زہریلی گیس کا نام ہے جو سانس کی خارج شدہ ہوا میں ملی ہوئی رہتی ہے۔ لکڑی کے کوئلے کے جلنے سے جو گیس نکلتی ہے اور جس کی وجہ سے سر میں درد اور چکر پیدا ہوتا ہے اُس میں زیادہ حصہ کاربن ڈیکسائیڈ کا ہوتا ہے +

منھ سے سانس لینا

ہوا اندر جانے کے لئے قدرتی راستہ ناک ہے۔ اور کھانا اندر جانے کے لئے منھ ہے۔ ناک میں بیشمار چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں جو کہ گرد اور کیڑوں کو سانس لیتے وقت اندر جانے سے روک لیتے ہیں۔ ہوا ناک میں اندر جاتے وقت مرطوب ہو جاتی ہے۔ جب کوئی شخص منھ سے سانس لیتا ہے تو ہوا گرم اور مرطوب نہیں ہوتی اس لئے حلقوم میں خشکی اور بلغم پیدا کرتی ہے۔ اسی سے کھانسی اور زکام بھی ہو جاتا ہے۔ جب ناک سے سانس نہیں لیجاتی تو وہ بند ہو جاتی ہے اور غدود جن کی جگہ باب ۳ کی تصویروں میں دکھائی گئی ہے بڑھ جاتے ہیں۔ حلق کے غدود (ٹانسلنہ)

بھی بڑھ جاتے ہیں۔ اور اُن میں بیماری پیدا ہو جاتی ہے ۔اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ مُنھ سے سانس لینا کیسا مُضر ہے۔ اور کبھی مُنھ سے سانس نہ لینا چاہیئے۔ جو بچّہ مُنھ سے سانس لیتا ہو اُس کو فوراً کسی ڈاکٹر کو دکھائیں تاکہ اِس کی ناک اور حلق کو دیکھے اور اگر کچھ غدود پائے تو اُسے نکال دے ورنہ بچہ کبھی تندرست اور طاقتور نہ ہو گا۔ وہ ہمیشہ پست قد اور کند ذہن رہے گا۔ (مُنھ سے سانس لینے کا سبب اور اس سے بچنے کا علاج باب ۳۰ میں مندرج ہے) +

گرد پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہے

گرد جو ہوا میں اُڑتی ہے اور ہمارے گھروں میں فرش اور سامان پر جمع نظر آتی ہے اُس میں صرف مٹی ہی کے ذرّات نہیں ہوتے۔ بلکہ بیشمار امراض پیدا کرنے والے کیڑے بھی ہوتے ہیں۔ جب ہوا کے ساتھ یہ گرد پھیپھڑوں میں جاتی ہے تو وہاں وہ جم جاتی ہے۔ مرض کے کیڑے بڑھتے رہتے ہیں اور اُن سے تپ دق۔ نمونیا۔ زُکام اور کھانسی وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ گرد کے اِس تکلیف اور خطرے سے بچنے کے لئے سڑکوں پر خشک موسم میں پانی چھڑکنا چاہیئے اور لوگوں کو مناسب ہے کہ زمین پر یا فرش پر نہ تھوکیں جس شخص کو زکام یا تپ دق کی بیماری ہو اُس کا تھوک بھی بیماری کے کیڑوں سے بھرا ہوتا ہے۔ اگر ایسا مریض فرش یا بازار میں تھوکتا ہے تو تھوک تو سوکھ جاتا ہے اور گرد بن جاتا ہے۔ دوسرے لوگ جب سانس کے ذریعہ اُس گرد کو اندر لیجاتے ہیں تو اُن کو بھی زکام یا تپ دق ہو جاتا ہے۔ تھوک کو گلیوں کے کنارے نالیوں میں پھینکنا چاہیئے۔ یا اِس مقصد کے لئے

کچھ کاغذ اپنے ساتھ رکھنا چاہیئے۔ تھوکنے کے بعد اس کاغذ کو پھینکو نہیں بلکہ جلا دو۔
جو لوگ تپ دق کے مریض ہوں وہ کاغذ پر یا پُرانے چیتھڑے میں تھوکیں اور بعد ازاں
اُس کاغذ یا چیتھڑے کو آگ سے جلا دیں +

جب فرش کو جھاڑو دیں تو پہلے اُس پر پانی چھڑک لیں یا دھان کے گیلے
چھلکے یا گیلی لکڑی کا بُرادہ فرش پر بچھا دیں تب فرش کو جھاڑو دیں۔ اور وہ بھوسہ
یا برادہ بھی جھاڑو دے کر نکال دیں۔ جھاڑو کو ایسے طریقے سے استعمال کریں کہ
کمرے میں خاک اُڑنے نہ پائے +

شراب اور تمباکو آلات تنفس کو نقصان پہونچاتے ہیں

ہر ملک میں لوگ دو چیزوں کے عادی ہوتے ہیں جو آلات تنفس کے لئے بیحد
مضر ہیں۔ یعنی تمباکو کا استعمال اور شرابوں کا پینا۔ تمباکو کا دھواں آلات تنفس
کے ہر حصّہ کو نقصان پہونچاتا ہے۔ یہ ناک کے اندر کی جلد۔ حلق۔ ہوا کی نالی اور
پھیپھڑوں کی جھلی میں ورم پیدا کرتا ہے۔ اس سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔
اور پھیپھڑوں کو اس قدر نقصان پہونچتا ہے کہ بہت جلد تپ دق اور دیگر امراض
کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے +

جو نقصانات تمباکو سے ہوتے ہیں وہی نقصانات شراب سے بھی ہوتے ہیں جب
کوئی شخص شراب پیتا ہے تو فوراً اُس کے سانس میں شراب کی بدبو معلوم ہوتی ہے
اس کا سبب یہ ہے کہ جیسے شراب خون میں ملکر پھیپھڑوں میں پہونچتی ہے۔
ویسے ہی پھیپھڑے کوشش کرتے ہیں کہ شراب کا زہر جس قدر جلد ممکن ہو

نکل جائے۔ ڈاکٹر اس بات کو جانتے ہیں کہ شرابی کو تپ دق اور نمونیا بہت جلد ہوسکتا ہے۔ علاوہ ازیں اگر ان بیماریوں میں سے کوئی ایک لگ جائے تو وہ ان آدمیوں کے مقابلہ میں جو پرہیزگار ہیں بہت مشکل سے بچ سکتا ہے۔ یہ قطعی ثبوت ہے کہ شراب پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہے +

شراب اور تمباکو ایسے زہر ہیں جو نہ صرف پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتے ہیں بلکہ جسم کے ہر عضو کو +

تنفس کے متعلق ضروری باتوں کا خلاصہ

۱۔ ہمیشہ اِس بات کا خیال رکھو کہ تمھارے گھر میں رات دن برابر کافی تازی ہوا آتی رہے +

۲۔ دن کے وقت جہاں تک ممکن ہو گھر کے باہر تازہ ہوا میں رہو۔ اور رات کو سونے کے کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھو تاکہ تازہ ہوا کھلم کھلا اندر آسکے۔ ہوا رات میں بھی ویسی ہی رہتی ہے جیسے دن میں۔ اِس لئے رات کی ہوا سے ڈر کر کھڑکیاں اور دروازے بند نہ کرلو جس سے ہوا اندر نہ آسکے۔ اگر دروازے اور کھڑکیاں بند بھی ہوں تو بھی ہوا گھر میں ویسے ہی رات کی ہوا ہے جیسے گھر کے باہر۔ اِس لئے رات کی ہوا سے نہ ڈرنا چاہیئے۔ بلکہ مچھروں سے جو بیماری پھیلاتے ہیں ڈریں ان سے بچنے کے لئے مسہری استعمال کرو +

۳۔ ہر بار جب سانس لیتے ہو تو لمبی سانس لیا کرو۔ اِس کے لئے تمھیں سیدھا بیٹھنا اور کھڑا ہونا چاہیئے۔ اپنے بازو پیچھے کی طرف ہٹاؤ۔ سینہ اور ٹھڈی

گلے تک اُبھری رہے +

۴- گرد آمیز ہوا میں سانس نہ لو +

۵- تمباکو کسی شکل میں بھی استعمال نہ کرو نہ حقہ نہ پائپ میں - نہ سگرٹ سگار یا ناس میں +

۶- کسی قسم کی شراب مت پیو +

۷- ہمیشہ ناک سے سانس لو +

۸- کمر کس کے نہ باندھو +

۹- دن میں کئی مرتبہ لمبی سانس لینے کی عادت ڈالو +

۱۰- سوتے وقت مُنہ کبھی نہ ڈھانکو - جو لوگ مُنہ ڈھانک کر سوتے ہیں بار بار ایک ہی ہوا میں سانس لینے سے جو پھیپھڑوں سے باہر آتی ہے اپنے جسم اور پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتے ہیں - اِس طرح سونا تندرستی کے لئے بہت مضر ہے

بسنے کے لئے مناسب گھر

گھروں کو نشیب جگہوں میں نہ بناؤ - جہاں بارش کے دنوں میں زمین پر پانی جمع ہو جائے - اس پانی میں مچھر پیدا ہو جاتے ہیں جن سے گھر کے رہنے والوں کو موسمی بخار ہو جاتا ہے - جو شئے پانی میں پڑتی ہے وہ گل جاتی ہے - اور گھر کے رہنے کے کمرے نہ صرف مرطوب اور ٹھنڈے ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے جو بدن کے لئے مضر ہے +

مرغی کے بچے - سؤر - کتے - اور مواشی گھر کے اندر یا نیچے نہ رکھنے چاہئیں

اِن کے گوبر وغیرہ سے گھر میں بدبو بھر جاتی ہے۔ اُن کے جسموں میں پسّو۔ اور جوئیں ہوتی ہیں جو گھر کے رہنے والوں کو بیماری میں مبتلا کرتی ہیں۔ اِن پالتو جانوروں میں تپ دق کی بیماری بھی ہوتی ہے اور یہ بڑا اندیشہ ہے کہ اِن مریض جانوروں سے وہ مرض انسانوں کو لگ جائے۔ فرش کے نیچے کے کمرے میں نہ تو مویشی اور جانور رکھے جائیں۔ نہ غلّہ اور گھاس جمع کیا جائے۔ وہ جگہ کھُلی چھوڑی جائے تاکہ ہوا آزادانہ اُس میں سے گذر سکے۔ اور چوہے۔ چوہیاں اور کیڑے وہاں اپنے بِل نہ بنا سکیں +

خوب ہوادار خوابگاہ

باب ۷

خون اور آلات دوران خون

اگر ایک قطرہ خون خرد بین کے ذریعہ سے دیکھا جائے تو اُس میں بہت سے چھوٹے چھوٹے گول اور لال ذرے نظر آئیں گے ۔ اِن کو ذرات سُرخ کہتے ہیں ۔ اُنکے علاوہ خون میں ذرات سفید بھی ہوتے ہیں ۔ یہ سفید اور لال ذرات سیلان خون میں چھوٹی گول مچھلیوں کی طرح تیرتے رہتے ہیں +

۱ سرخ ٹکیاں ۲ سفید ٹکیاں ۳ ۔ نلی کی دیوار

ہضم شدہ غذا بھی خون میں مل جاتی ہے ۔ دوران خون کو ہم جسم کا محکمۂ بار برداری کہہ سکتے ہیں ۔ کیونکہ آکسیجن گیس کو جو جسم میں پھیپھڑوں کے ذریعہ آتی ہے ۔ اور ہضم شدہ غذا کو جو آلات الہضم اور انتڑیوں میں تیار ہوتی ہے جسم کے ہر حصہ میں اُس کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے پہونچاتا ہے یا دوسری مضر چیزوں اور زہریلی گیس کو اندر سے جمع کر کے پھیپھڑوں ۔ گردوں اور جلد میں واپس لاتا ہے جہاں سے یہ پسینہ پیشاب اور سانس کے ذریعہ باہر نکال دیئے جاتے ہیں +

دل اور خون کی رگیں

خون ہمیشہ رگوں میں دوڑتا رہتا ہے ۔ اگر کلائی کی جلد اور نسوں کا پردہ شیشے کا بنا ہوتا تو ہم دیکھ سکتے کہ خون وریدوں میں جلدی جلدی ہاتھ سے اوپر کاندھے کی طرف دوڑتا ہے +

خون نسوں میں دل کی حرکت کرنے سے گردش کرتا ہے ۔ دل جو ایک مٹھی کے برابر مانند سے کچھ کھوکھلا ہے ایک زبردست دھونکنی (پمپ) کی طرح خون کو جسم کے ہر حصہ میں گردش دیتا رہتا ہے +

ایک پورے جوان آدمی کا دل ایک منٹ میں ستّر مرتبہ حرکت کرتا ہے ۔ ورزش سے اُس کی حرکت بڑھ جاتی ہے ۔ بخار بھی اُس کی رفتار کو بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے ۔ عورت کا دل مرد کے دل سے ایک منٹ میں آٹھ یا دس مرتبہ زیادہ حرکت کرتا ہے ۔ بچوں کے دل جوانوں سے زیادہ حرکت کرتے ہیں ۔ مثلاً ایک پانچ برس کے بچے کا دل نوّے سے لے کر سو مرتبہ تک ایک منٹ میں حرکت کرتا ہے +

۱۔ پلمونری شریان ۔ ۲۔ پلمونری رگیں ۔ ۳۔ ایورٹا ۴۔ وینا کوا ۔ ۵۔ داہنا وینٹرکل (جوف) ۶۔ بایاں وینٹرکل (جوف) ۷۔ اوریکلا بایاں جوف

اِس باب میں دل کی تصویر دیکھنے سے ایک موٹی رگ دل کے بائیں حصہ سے لگی ہوئی معلوم ہوگی ۔ اِس موٹی رگ کو ایورٹا یعنی بڑی شریان کہتے ہیں ۔ یہ اوپر جا کر کئی شاخوں میں تقسیم ہوگئی ہے جس سے سر اور بازو

میں خون پہونچتا ہے۔ یہ نیچے کی طرف بھی دل کے پیچھے سے گھوم کر کئی شاخوں میں تقسیم ہوگئی ہے جس سے جسم کے اور دوسرے حصوں میں خون پہونچتا ہے +

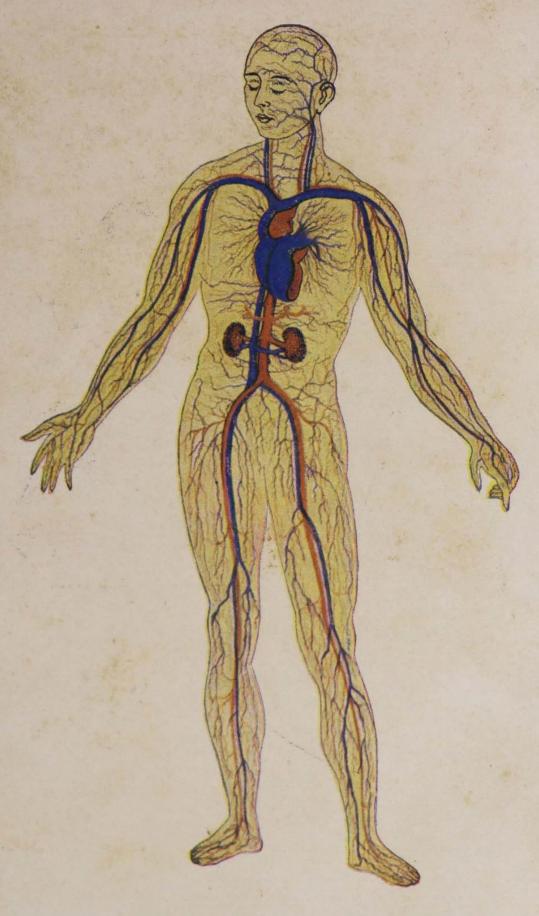
جب دل سُکڑتا ہے تو اُس کے اندر کا خون زور سے شُریان میں جاتا ہے اور اِس کی بے شمار شاخوں کے ذریعہ بدن کے ہر حصہ میں پہونچ جاتا ہے۔ خون گردش کرتے کرتے اِس قدر پتلی نسوں میں پہونچ جاتا ہے کہ اگر ویسی تین ہزار نسیں جمع کیجائیں تو وہ صرف ایک انچ چوڑی جگہ گھیریں گی۔ یہ پتلی نسیں وریدین کہلاتی ہیں۔ یہ وریدین اِس قدر بے شمار اور قریب قریب ہوتی ہیں کہ باریک سے باریک سوئی بھی اگر جلد میں چبھوئی جائے تو اِن میں سے کوئی نہ کوئی ضرور چھد جائے گی +

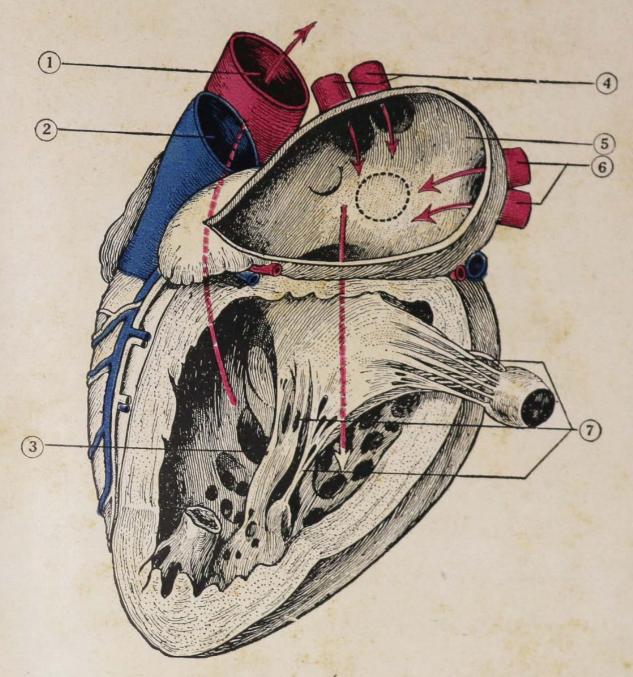
خون اِن پتلی شاخوں میں سے گذر کر پھر نسوں کے ذریعہ دل میں واپس آتا ہے۔ اگر ہم دل کو چاک کریں تو صاف دو حصے نظر آئیں گے۔ بائیں طرف خون شریان میں جاتا ہے اور ہر طرف سے خون واپس ہو کر داہنی طرف میں آتا ہے۔ خون دل کی داہنی طرف سے گذرنے کے بعد پھیپھڑوں میں جاتا ہے۔ اور جب پھیپھڑوں میں پہونچتا ہے تو اپنے ساتھ جو بیگار اشیاء لایا تھا وہیں چھوڑ دیتا ہے۔ اور آکسیجن اُس ہوا سے جو پھیپھڑوں میں آتی ہے واپس لیجاتا ہے +

خون میں زندگی

اگر انگلی کے گرد کس کے ڈوری باندھی جائے اور

تھوڑی دیر بند میں رہے تو جلد انگلی سیاہ پڑ جائے گی اور دو تین دنوں میں وہ سوکھ کر گلنی شروع ہو گی۔ یہ اُنگلی اس لئے سوکھ گئی کیونکہ خون کا دوران بند ہو گیا جب کبھی بدن کے کسی حصہ میں دوران خون بند ہو جاتا ہے تو بدن کا وہ حصّہ سوکھ جاتا ہے۔ اِس سے ظاہر ہے کہ بدن کے ہر حصّہ کی زندگی کا دار و مدار خون پر ہے۔ ہزار ہا سال گذرے کہ انسان کے خالق آسمان کے خدا نے یہ فرمایا تھا کہ "بدن کی زندگی اُس کے خون میں ہے" +

خون اور دل میں ہم خدا کی عجیب قدرت کا اظہار دیکھتے ہیں۔ تصویر میں جلد کو دیکھو۔ یہ اُسی وقت سے جبکہ بچّہ اپنی ماں کے رحم میں ہے حرکت کرنا شروع کرتا ہے اور تمام عمر تقریبًا اسّی یا نوے برس تک کم از کم ایک منٹ میں ستّر مرتبہ کی رفتار سے حرکت کرتا رہتا ہے۔ اِس کو حرکت دینے کے لئے ہمیں کوئی فکر کرنی نہیں پڑتی۔ اور نہ فکر کر کے ہم اس کی حرکت کو بند کر سکتے ہیں۔ یہ ایک خود بخود چلنے والا انجن ہے۔ یہ دنیا کے ایجاد شدہ انجنوں سے ہزار گنا زیادہ حیرت انگیز انجن ہے جب ہم سوتے ہیں اُس وقت بھی دل اپنا کام کئے جاتا ہے اور خون کو جو ہماری زندگی ہے جسم کے ہر حصّہ میں پہونچاتا ہے۔ اس کا حرکت کرانا ہمارے اختیار سے باہر ہے۔ خدا جو انسان کا خالق ہے اُس نے اِس دل کو ایسا متحرک بنایا ہے کہ چاہے ہم سوئیں یا جاگیں یہ برابر حرکت کرتا رہتا ہے۔ جب جسم کے کسی حصّہ میں ضرب لگ جاتی ہے تو خون ہی کے ذریعہ وہ ضرب اچھی ہوتی ہے۔ جب بیماری کے کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو یہ سفید ذرات جن کا ذکر ہو چکا ہے نڈر سپاہی

دورانِ خون کا نِظام

رگوں کا نظام سُرخ رنگ میں۔ نسوں کا نظام نیلے رنگ میں

دل اور اُس کی خون کی بڑی نالیاں

۱۔ اَوُرٹا

۲۔ پھیپھڑے کی رگ

۳۔ بائیں وِنیٹریکل کا گڑھا

۴۔ داہنی طرف سینے کی نسیں

۵۔ بائیں اورِیکلر

۶۔ بائیں پھیپھڑے کے ظروف

۷۔ "کارڈی ٹینڈینی" ۔ یہ وَلو کے پنکھوں کو سنبھالے رہتے ہیں کہ جب وِنیٹریکل سُکڑے تو یہ وَلْو اوریکل کے گڑھے میں دھکا کھا کر گھس نہ جائے۔

کی طرح اُن پر حملہ کر کے اُنھیں ہلاک کر ڈالتے ہیں۔ صرف اُس موقع پر یہ بیماری کے کیڑوں کو ہلاک نہیں کر سکتے جب بیماری کے کیڑے کثیر تعداد میں یا زیادہ زہریلے ہوتے ہیں یا جب یہ ذرات سفید تنباکو یا شراب کے استعمال سے کمزور ہو جاتے ہیں +

جب جسم کے کسی حصہ میں خوردبین کے ذریعہ دیکھیں تو یہ سفید ذرات بیماری کے کیڑوں کو پکڑتے ہوئے نظر آئیں گے۔ حالانکہ یہ اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر دو ہزار یا پانسو اکٹھے کئے جائیں تو بمشکل ایک انچ جگہ گھیریں گے مگر پھر بھی یہ حرکت کرتے اور زہریلے کیڑوں کو گرفتار اور ہلاک کرتے نظر آتے ہیں۔ گویا یہ عقل اور تمیز سے کام کرتے ہیں۔ یہ ایک دوسرا ثبوت ہے کہ خدا نے انسان کو صرف پیدا ہی نہیں کیا بلکہ اُسکی زندگی کو قایم بھی رکھتا ہے۔ اس لیے جسم کے اندر اُس نے اس قسم کے اسباب مہیا کر رکھے ہیں کہ وہ خود ان زہریلے کیڑوں اور دوسرے دشمنان جان سے اپنی حفاظت کر سکے

چونکہ خون میں زندگی ہے اور خون ہی جسم کے ہر عضو کو صحت پہونچاتا ہے۔ اس لئے یہ عمل ضروری ہے کہ ہمارا خون صاف رہے۔ خون ہماری غذا سے تیار ہوتا ہے۔ اگر ہماری غذا اچھی اور صاف ہے تو ہمارا خون بھی اچھا اور صاف ہوگا۔ اگر ہماری غذا خراب اور مقدار میں کم ہے تو خون کے کیڑے بھوکے رہیں گے اور نتیجہ یہ ہوگا کہ کُل جسم تکلیف اُٹھائے گا۔

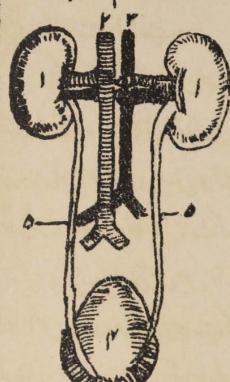
صاف پانی زیادہ پینے سے خون زہریلے مادہ اور فضلات سے صاف رہتا ہے۔ خون صاف رکھنے کے لئے ورزش بہت ضروری بات ہے۔ منشی چیزیں مثلاً تنباکو اور شراب پینے سے لال اور سفید ذرات کو نقصان پہونچتا ہے اور خون کی وہ ماہیت جو زندگی بخش ہے برباد ہو جاتی ہے +

باب ۸

گردے

ہم اکثر انجن چلانے والے کو دیکھتے ہیں کہ وہ انجن میں سے جلا ہوا کوئلہ اور راکھ نکالتا اور صاف کرتا رہتا ہے۔ انجن چلانے کے لئے کوئلہ جلانے کی وجہ سے راکھ پیدا ہوتی رہتی ہے۔ اگر یہ راکھ صاف نہ کیجائے تو بہت جلد انجن بیکار ہو جائے گا یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔ جیسے انجن کو کوئلہ اور پانی دیا جاتا ہے اسی طرح ہم بھی اپنے جسموں کو کھانا اور پانی دیتے رہتے ہیں۔ یہ کھانا ہمارے جسموں میں ایک طرح سے جلتا رہتا ہے جس سے راکھ اور کوڑا پیدا ہوتا ہے۔ اُس کو روزمرہ نکالنا ہمارا ضروری کام ہے۔ جسم یا اس کا کوئی نہ کوئی عضو ہر وقت حرکت کرتا رہتا ہے۔ اور یہ لازمی نتیجہ ہے کہ جب کوئی شے ہر وقت حرکت کرتی رہے گی تو ضرور اُس کے گھسنے سے کچھ نہ کچھ فضلات پیدا ہوں گے۔ اُس فضلے کو ہمیشہ نکال ڈالنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر یہ نکالا نہ جائے تو جسم میں زہر بنکر امراض پیدا کر دے گا۔ چھٹے باب میں اِس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ کس طرح پھیپھڑے زہریلا مادہ جسم میں سے

۱ گردے - ۲ شریان - ۳ رگیں - ۴ مثانہ - ۵ پیشاب کی نالی

نکالنے میں مدد کرتے ہیں۔ گردے بھی جسم میں سے فضلات باہر نکالتے ہیں +

گردے سیم کے بیج کی شکل کے دو اعضا ہیں۔ یہ جوف معدہ کے پچھلے حصّہ میں ریڑھ کی دائیں اور بائیں طرف لگے ہوتے ہیں +

(دیکھو آدمی کی تصویر)۔ جب خون گردوں میں ہو کر گردش کرتا ہے تو یہ اُنمیں سے کچھ زہریلا مادّہ نکال ڈالتے ہیں۔ یہ زہریلا مادّہ اور کچھ پانی جو خون میں سے گردوں میں آتا ہے مل کر بول بنجاتا ہے۔ بول گردوں میں سے ہو کر ایک نالی کے ذریعہ جو دونوں گردوں سے نکلتی ہے مثانہ میں آتا ہے۔ اور پیشاب کرتے وقت اِسی مثانہ سے نکلتا ہے +

ایک بالغ شخص دن بھر میں آدھ سیر سے لے کر ڈیڑھ سیر تک بول خارج کرتا ہے تندرست آدمی جو کافی مقدار میں پانی پیتا ہے اس کے بول کا رنگ خفیف سا زردی مائل ہوگا۔ اور بعض وقت بالکل پانی کی مانند سفید۔ اگر پیشاب زرد یا سُرخ رنگ کا ہو تو ظاہر کرتا ہے کہ پانی بہت کم پیا گیا +

ہر ایک بیماری جس میں بخار آئے گردوں کے کام کو بہت زیادہ کر دیتی ہے اور اُس وقت مریض کو چاہیئے کہ جس قدر صاف پانی پی سکے پی لے ہمیشہ یہ بہتر ہوگا کہ پانی مریض کے پاس رکھا جائے تاکہ وہ آسانی کے ساتھ بار بار پی سکے۔ اگر مریض بیماری کی حالت میں زیادہ پانی نہ پیے تو سمجھ لو کہ زہریلا مادّہ اس کے جسم سے خارج نہیں ہو رہا ہے۔ اور مرض ترقی پا رہا ہے +

شراب۔ تمباکو۔ مرچ۔ ادرک وغیرہ سب گردوں کو نقصان پہونچاتے ہیں۔

یہ گردوں ہی کا کام ہے کہ جسم میں سے ایسی شئے کو خارج کردے جو خون میں مضر ہے۔جن اشیار کا ذکر اوپر ہوا۔خون میں سے ان مضر اشیار کو نکالتے وقت کبھی کبھی گردوں کو نقصان بھی پہونچتا ہے۔جیسے کہ پولیس کے سپاہی کو دوسرے آدمیوں کی حفاظت کے لئے چور پکڑنے میں کسی وقت زخمی ہونا پڑتا ہے +

باب ۹

جلد

جلد جسم کی بیرونی پوشاک کا کام دیتی ہے۔ اور اپنے نیچے کی چیزوں کو محفوظ رکھتی ہے۔ اُس کی مشابہت کسی استر دار پوشاک سے ہو سکتی ہے۔ کیونکہ اُس کے نیچے ایک تہ اور ہوتی ہے۔ جب کھولتے پانی سے جسم پر گرنے سے چھالا پڑ جاتا ہے تو اُس چھالے کا پانی اُنھیں دونوں جلدوں کے درمیان آتا ہے۔

جلد کے نیچے والی تہ میں بہت سے چھوٹے چھوٹے پسینے کے غدود رہتے ہیں ان غدودوں میں پتلی پتلی نلی ہوتی ہے جو کہ اوپر والی جلد کی سطح پر نکلتی ہے۔ اگر ہاتھ گرم ہوں اور کسی اُنگلی کے سرے کو دبا کر دیکھو تو پسینہ کی چھوٹی چھوٹی بوندیں ان پسینہ کی نلیوں میں سے نکلتے ہوئے دیکھو گے۔ اس پسینہ میں صرف پانی ہی نہیں ہوتا بلکہ نمک اور دوسرے

جلد کے نیچے کا حصّہ

۱ و ۲ - دو قسم کی نسوں کے سرے - ۳ مُردار کھال - ۴ اصلی کھال - ۵ شریان
۶ چربی کے ریزے - ۷ پسینے کی گٹھلیاں - ۸ - نسیں و مسامات -

فضلہ جات بھی ملے رہتے ہیں۔ یہ خارجی مادہ بہت کچھ اُس مادہ کی طرح ہوتا ہے جو پیشاب میں نکلتا ہے +

اگر گُردے اور جلد اُن خراب مادّوں کو خارج نہ کریں تو بہت جلد جسم میں زہر پھیل جائے گا۔ جلد اکیلے بہت کچھ زہریلا مادّہ نکال دیتی ہے + اگر تمام جلد پر کوئی ایسی چیز لیپ کردی جائے کہ پسینہ نہ نکل سکے تو موت بہت جلد واقع ہوگی۔ بہت سے لوگ جب وہ پسینہ جسم کے اوپر دیکھتے ہیں تو سمجھتے ہیں کہ اب پسینہ نکلنا شروع ہوا مگر یہ غلطی ہے۔ پسینہ ہر وقت جسم سے نکلتا رہتا ہے۔ مگر چونکہ یہ اِس قدر آہستہ نکلتا ہے کہ فوراً ہوا کے ساتھ مل کر اُڑ جاتا ہے۔ اس لئے دکھائی نہیں دیتا۔ گرمی اور ورزش سے پسینہ زیادہ نکلتا ہے۔ ہر شخص کو چاہیئے کہ روزمرّہ ورزش کرے تاکہ کافی پسینہ نکلجائے۔ کیونکہ یہ صرف جلد ہی کے لئے مفید نہیں بلکہ اِس سے خون بھی صاف ہوتا ہے +

خوب اچھی طرح پسینہ نکلجانے کے بعد تم دیکھ سکتے ہو کہ جلد کے اوپر ایک پتلی تہ نمک کی جم جاتی ہے۔ یہ نمک پسینہ کے ساتھ آتا ہے۔ اِس کے ساتھ اور بھی خراب مادّہ موجود رہتا ہے۔ اگر جسم اور کپڑا دھویا نہ جائے تو ایک قسم کی بدبو آنے لگتی ہے۔ جسم اگر ہمیشہ خوب اچھی طرح دھویا نہ جائے تو پسینہ اور میل جم جانے کی وجہ سے پسینہ کے تمام سوراخ بند ہو جائیں گے۔ وہ اپنا کام بالکل نہ کرسکینگے زہریلا مادّہ خون میں اکٹھا ہو کر بیماری پیدا کردے گا۔ گرم مُلکوں میں ہر شخص کو روز غسل کرنا چاہیئے۔ سردی کے موسم میں بھی ہفتہ میں دو یا تین دفعہ صفائی کے لئے غسل درکار ہے +

جسم کی صفائی کے لئے صابون اور گرم پانی استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے ٹھنڈے پانی میں غسل کرنے کے بعد تولیے سے جسم کو خوب رگڑ کر پونچھنا بہت مفید ہے۔ اس سے جسم کو قوت ملتی ہے اور زکام اور دوسری بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کے لئے صبح کا وقت سب سے بہتر ہے۔ جب جسم گرم یا تھکا ہو اُس وقت ٹھنڈے پانی سے کبھی غسل نہ کرو۔ کھانا کھانے کے بعد بھی غسل کرنا نہ چاہیئے۔ نہ گرم پانی سے نہ ٹھنڈے پانی سے۔ جب موسم بہت گرم ہو اور جلد کو ٹھنڈا کرنے کے لئے غسل درکار ہو تو تو ایسے سے غسل کرو +

یہ بہت ضروری بات ہے کہ تندرست آدمی بیماری سے بچنے کے لئے روزمرہ غسل کرے۔ مگر مریضوں کے لئے اور بھی زیادہ ضروری ہے کہ وہ ہر روز نہلائے جائیں۔ کیونکہ غلیظ مادہ بیماری کی حالت میں تندرستی سے زیادہ جلد پر جمع ہوجاتا ہے اور زیادہ زہریلا بھی ہوتا ہے۔ زیادہ تر مریض بہت جلد اچھے ہوجائیں گے اگر وہ ہر روز نہلائے جائیں۔ مریض کے غسل کے لئے گرم پانی ہونا چاہیئے۔ اگر مناسب طریقہ سے غسل کیا جائے تو سردی لگنے کا بھی اندیشہ نہیں۔ پہلے داہنا ہاتھ نہلاؤ اور پونچھ کر ڈھانک دو۔ پھر بایاں ہاتھ نہلاؤ اور پونچھ کر ڈھانپ دو۔ پھر سینہ اور اسی طرح سے دیگر عضو۔ اس طریقہ سے غسل دینے کے ذریعہ مریض کو ٹھنڈ لگجانے کا خطرہ نہ رہے گا +

کپڑا پہننا

یہ موسم پر موقوف ہے کہ کس قسم کا کپڑا پہننا چاہیئے۔ یہ ضروری بات ہے کہ

جو کپڑا جلد کے ساتھ لگا رہتا ہے اُسے اکثر بدلنا اور دھونا چاہیئے۔ گرم ممالک میں اُس کو ہر روز نہ بدلیں اور دھو ڈالیں۔ یا کم از کم ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن جب پسینہ کی غلاظت سے یا جلد کے روغنی غدودوں سے گندہ ہو جائے تو اِس غلیظ مادہ سے نہ صرف بدبو پیدا ہوتی ہے بلکہ جلد میں کھجلی ہو کر چھوٹی چھوٹی پھڑیاں بھی ہو جاتی ہیں یہ زہریلا مادّہ جلد کے ذریعہ جسم میں پھر داخل ہو کر نقصان پہونچائے گا +

بال اور جلد کے روغنی غدود

ہر ایک بال کی جڑ میں ایک چھوٹا غدود ہوتا ہے جس سے روغن نکلتا ہے۔ یہ روغن نکل کر جلد کی سطح پر جمع ہو جاتا ہے۔ جس سے جلد خشک ہونے اور تڑخنے نہیں پاتی۔ اسی روغن سے بال بھی چکنے رہتے ہیں۔ سر کے بالوں کو خوشنما رکھنے اور نہ بڑھنے کے لئے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اُنھیں ہر روز زور سے برش کرتے رہیں۔ بالوں کو کبھی کبھی گرم پانی سے اور اچھے صابون سے دھونا چاہیئے تاکہ گرد اور چکناہٹ رفع ہو جائے +

گنج

گنج سر کی خشکی سے پیدا ہوتا۔ اور یہ سر کی خشکی اُن کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے جو جلد کے روغنی غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بیماری کنگھی اور سر کے برش کے ذریعہ دوسرے لوگوں میں پھیل جاتی ہے۔ اس لئے چاہیئے کہ ہر ایک شخص اپنی کنگھی اور اپنا برش استعمال کرے اور اُس کنگھی اور برش کو استعمال نہ کرے جسے دوسرے لوگوں نے استعمال کیا ہو۔ گنج اس وجہ سے بھی پیدا ہوتا ہے کہ لوگ

گھر کے اندر بھی ٹوپی پہنے رہتے ہیں۔ گنج کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آدمی اُن تیلوں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں جن کو اکثر عورتیں بالوں میں لگایا کرتی ہیں۔ بالوں میں تیل لگانا بالکل غیر ضروری ہے۔ بشرطیکہ آدمی ہر روز اپنے بالوں کو اچھی طرح بُرش کرتا رہے +

جب بالوں میں خشکی پیدا ہو یا بال گرنے لگیں تو مفصلہ ذیل علاج مفید ہوگا بالوں میں گیلا نمک خوب رگڑو اور ایسے زور سے رگڑو کہ سر کی چندیا خوب سُرخ ہو جائے۔ اس کے بعد مرہم نمبر ۵ استعمال کرو یا اُس لوشن کو جس کا نسخہ نمبر ۶ میں ذکر ہے۔ ان کو ہر روز سر پر ملو +

قوت لامسہ

جب ہم اپنا ہاتھ کسی شئے پر رکھتے ہیں تو ہم کہا کرتے ہیں کہ ہم نے اُسے محسوس کیا۔ جب ہمارے بدن کا کوئی حصہ کسی شئے سے چھوتا ہے تو ہم اُسے محسوس کرتے ہیں کیونکہ جلد میں بیشمار نسیں ہوتی ہیں۔ جب اس طرح سے نسیں دبتی ہیں تو وہ اپنا پیغام دماغ کو پہونچاتی ہیں اور تب ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ شئے گرم ہے یا سرد صاف ہے یا کھُردری۔ ہلکی ہے یا بھاری +

قوتِ لامسہ اعلیٰ درجہ کی تربیت کے قابل ہے۔ جیسا کہ اندھوں کو پڑھنا لکھنا سکھانے سے ثابت ہے۔ کہ وہ کاغذ پر اُبھرے ہوئے حروف اپنی انگلی پھیرنے سے پڑھ لیتے ہیں۔ انسان کے خالق نے جلد میں یہ نسیں اس لئے رکھیں تاکہ اُن کے ذریعہ بدن کی حفاظت ہو اور آدمی حرفہ اور فن میں ماہر ہو۔ اگر جلد میں جس کی یہ

طاقت نہ ہوتی تو بدن کا کوئی حصّہ کسی ایسی شئے کو چھو لیتا جو اُسے زخمی کرتا یا جلا دیتا اور آدمی کو خبر تک نہ ہوتی۔ اِس قوت احساس کے بغیر ہم اُن بیشمار کاموں میں اپنے ہاتھوں کو استعمال نہ کر سکتے جن میں اب ہم اُن کو کام میں لاتے ہیں +

چونکہ جلد کے اتنے بہت سے کام ہیں اور اِس کا تعلق آدمی کی صحت اور صورت سے ہے اِس لئے اِس کو اچھی حالت میں رکھنا چاہیئے۔ نہ صرف بار بار غسل کرنے سے اِس کی بیرونی سطح کو صاف رکھیں بلکہ تمباکو اور دیگر مضر اشیاء سے پرہیز کریں جو جلد کے ذریعہ نکالنی پڑتی ہیں۔ تاکہ ہمارا اندر بھی صاف رہے +

اُنگلیوں کے ناخن

اُنگلیوں کے ناخنوں کا یہ فائدہ ہے کہ اُن سے اُنگلیوں کے سروں کی حفاظت ہوتی ہے اور اُن کے ذریعہ اُن چھوٹی چھوٹی چیزوں کو پکڑ سکتے ہیں۔ اُنگلی کے ناخنوں کو برابر تراشتے رہیں تاکہ وہ اُنگلیوں کے سروں سے آگے بڑھنے نہ پائیں۔ جب جلد کو اُنگلی کے ناخن سے کھجلانے کے ذریعہ خراش آجائے تو اس میں کئی طرح کے کیڑے گھس جاتے ہیں۔ اِن ناخنوں کے نیچے ہیضہ کے کیڑے اور بہت دوسری قسم کے کیڑے شاید پیدا ہو گئے ہوں۔ اور جب کھانے کے وقت یا کسی دیگر وقت اُنگلی مُنھ میں ڈالی جائے تو یہ کیڑے معدہ میں داخل ہو کر ہیضہ یا بعض دیگر بیماریاں پیدا کر دینگے بلکہ جب اُنگلیوں کے ناخن تراشے بھی جائیں تو بھی وہ میل جو ناخنوں کے نیچے جمع ہو رہی ہے وہ چاقو یا چاندی کے یا لکڑی کے کانٹے کے ذریعہ سے نکالدینی چاہیئے +

باب ۱۰
استخوان اور پٹھے
یہ تصویر جو یہاں دکھائی
گئی ہے آدمی کے بدن
کا ڈھانچہ ہے۔ آدمی
کے بدن کا ڈھانچہ
دو سو چھ ۲۰۶ ہڈیوں سے
بنا ہے۔ ایک زندہ
آدمی میں کل دو سو چھ ۲۰۶
ہڈیاں زندہ ہیں اور
ان میں خون اور
نسیں ہوتی ہیں۔
یہ ڈھانچہ جسم کو
شکل میں لاتا ہے۔
۱ کھوپڑی۔ ۲ و ۳ جبڑے کی ہڈیاں
۴۔ گردن کا جوڑ۔ ۵ ہنسلی۔
۶۔ مونڈھے کی ہڈی۔ ۷، ۸، ۹، ۱۰ پسلیاں
۱۱۔ پہنچے کی ہڈی۔ ۱۲۔ جوڑ کی ہڈی۔ ۱۳۔ انگلیوں کی
ہڈی۔ ۱۴۔ چپنی۔ ۱۵۔ پنڈلی کی ہڈی
۱۶۔ ٹخنے کے جوڑ کی ہڈی
۱۷۔ پنجے کی ہڈیاں۔
۱۸۔ پیر کی انگلیوں کی
ہڈیاں۔ ۱۹۔ پنڈلی
کی اوپر والی ہڈی۔
۲۰ گھٹنے کی اوپر والی
ہڈی۔ ۲۱ کلائی کی ہڈی
۲۲۔ پہنچے کے نیچے والی ہڈی۔ ۲۳۔
کہنیوں کے نیچے والی
ہڈی۔ ۲۴۔ ریڑھ

رہتی ہے۔ بعض اوقات جب جوڑ پر زور کا جھٹکا پڑتا ہے تو پٹھیں کھنچ کر ڈھیلی ہو جاتی ہیں۔ اسی کو موچ آجانا کہتے ہیں +

ران کی ہڈی کا لٹو اوپر والی ہڈی کے جوف میں بیٹھا ہے ہڈی کا گودا بھی نمایاں ہے

بعض اوقات ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی کا مناسب علاج کر دیا جائے تو وہ اپنے آپ جڑ جائے گی۔ جیسے کسی درخت کی ٹوٹی ہوئی ڈال اپنے آپ جڑ جاتی ہے +

موچ اور ٹوٹی ہڈی کا علاج اس کتاب کے باب ۴۵ میں بتایا گیا ہے +

پٹھے

اگر چمڑا اور اس کے نیچے کی چربی جسم سے بالکل علیحدہ کر دی جائے تو جسم کی شکل ویسی ہی معلوم ہو گی جیسے اِن پٹھوں کی اس تصویر میں ہے جاندار پٹھوں کی رنگت سُرخ ہوتی ہے۔ گائے یا بکری کا

سر اور گردن کے پٹھے

سُرخ گوشت پٹھے دار ہوتا ہے۔ جسم میں پانچ سو سے زیادہ پٹھے ہیں۔ یہ عضلات یا پٹھے مختلف شکل اور قد کے ہیں۔ پٹھوں کی تصویر دیکھنے سے معلوم ہوگا کہ بعض گول۔ بعض لمبے۔ بعض بڑے اور بعض چھوٹے ہیں +

داہنا ہاتھ بائیں بازو پر رکھو اور بازو کو جھکاؤ تو بڑے عضلات جو بازو کو جھکاتے ہیں نظر آئیں گے۔ جب کوئی شخص کچھ چباتا ہے تو دوسرا شخص اُن عضلات کی حرکت جو نیچے کے جبڑے سے کنپٹی میں ہوتی ہے دیکھ سکتا ہے۔ عضلات کا کام بازو اور جسم کے ہر حصّہ کو جنبش دینے کا ہے +

صرف اُسی وقت اُن عضلات کو کام کرنا نہیں پڑتا جس وقت کہ ہم چلتے پھرتے ہیں بلکہ اُس وقت بھی جب ہم کھڑے ہوتے ہیں بعض عضلات کام کرتے رہتے ہیں تاکہ جسم سیدھا رہ سکے۔ بعض لوگ بیٹھنے اور کھڑے ہونے میں پُشت کے عضلات کو ڈھیلا کر دیتے ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوبڑ نکل آتا ہے اور شانے سامنے کو جھک جاتے ہیں۔ یہ صرف ایک بھدا پن ہی نہیں بلکہ اِس سے سینہ کی دیوار پھیپھڑوں کی جانب دبتی ہے اور پوری سانس لینے میں رُکاوٹ ہوتی ہے۔ جب کرسی یا تپائی پر بیٹھتے ہو تو جسم بالکل سیدھا تنا رکھنا چاہیئے۔ جب کھڑے ہوتے ہو تو جس قدر ممکن ہو تن کر کھڑے ہو۔ گویا کسی چیز کو جو سر کے اوپر ہو اُٹھانے کی کوشش کر رہے ہو۔ کھڑے ہونے میں ٹھوڑی ہمیشہ اُٹھی اور سینہ اُبھرا ہوا رہنا چاہیئے۔ بلکہ کمر کی طرف کھنچا رہنا چاہیئے +

سیدھے بیٹھنے اور کھڑے ہونے کی ضرورت پر جس قدر زور دیا جائے تھوڑا ہے

صحیح طور پر بیٹھنے کا طریقہ

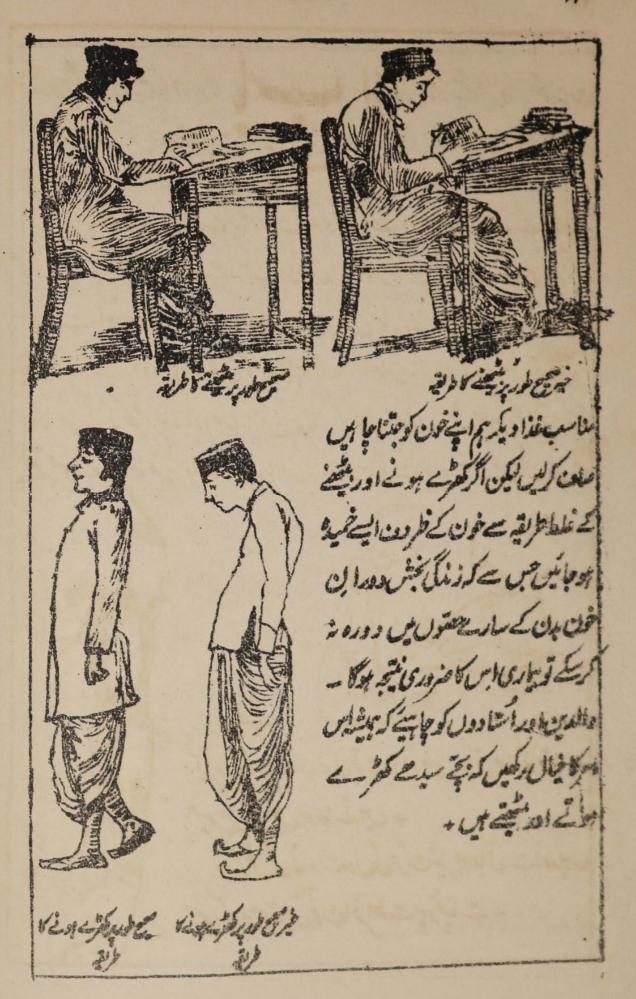
غیر صحیح طور پر بیٹھنے کا طریقہ

مناسب غذا دیکر ہم اپنے خون کو جتنا چاہیں
صاف کرلیں لیکن اگر کھڑے ہونے اور بیٹھنے
کے غلط طریقہ سے خون کے ظروف ایسے خمیدہ
ہوجائیں جس سے کہ زندگی بخش دوران
خون بدن کے سارے حصّوں میں دورہ نہ
کرسکے تو بیماری اس کا ضروری نتیجہ ہوگا۔
والدین اور اُستادوں کو چاہیئے کہ ہمیشہ اس
امر کا خیال رکھیں کہ بچے سیدھے کھڑے
ہوتے اور بیٹھتے ہیں۔

صحیح طور پر کھڑے ہونے کا طریقہ

غیر صحیح طور پر کھڑے ہونے کا طریقہ

باب ۱۱

ورزش

یہ مطلقاً ضروری امر ہے کہ انسان جسم کو تندرست اور مضبوط رکھنے کے لئے ورزش کیا کرے۔ ہر شخص کو معلوم ہے کہ جب کوئی کل استعمال نہیں کیجاتی تو اُس میں زنگ لگجاتا ہے۔ اور بہت جلد بیکار ہوجاتی ہے۔ یہی حال ہمارے جسم کا بھی ہے۔ اگر کوئی شخص لیٹا یا بیٹھا رہے۔ اور اپنی ٹانگوں کو چند ہفتے تک استعمال نہ کرے تو وہ اس قدر کمزور ہوجائیں گی کہ کھڑا ہونا اور چلنا ناممکن ہوگا۔ اگر کوئی آدمی ورزش نہیں کرتا تو اُسکے پٹھے چھوٹے اور ملائم پڑ جاتے ہیں۔ ہاضمہ کمزور ہوجاتا ہے۔ اور خون میں اُن زہریلے

بازو کے پٹھے

کیڑوں کو ہلاک کرنے کی قوت باقی نہیں رہتی جو اتفاق سے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں +

ورزش کرتے وقت دل کی حرکت تیز ہوجاتی ہے اور یوں جسم کے ہر حصہ میں خون افراط سے پہنچتا ہے +

ورزش کرنے سے زیادہ سانس لینا پڑتا ہے۔ اور اس طرح جسم کے ہر حصہ میں اوکسیجن بہتایت سے پہونچتا ہے۔ ایک قدیم مثل ہے "عقلِ سلیم تندرست" جب جسم کے پٹھوں کو ورزش نہیں ملتی تو عقل کُند ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص زیادہ ذہین اور تیز حافظ بننا چاہے۔ تاکہ وہ دل وجان سے مطالعہ کرنے اور جلدی جلدی سیکھنے کے قابل ہو جائے تو چاہیئے کہ بدن کے پٹھوں کو روزانہ ورزش دے +

لوہار کے ہاتھ موٹے اور بازو مضبوط ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ اُن کو ہمیشہ استعمال کرتا رہتا ہے۔ پہاڑی مزدوروں کی ٹانگیں طاقتور اور لمبی ہوتی ہیں۔ کیونکہ وہ اس قدر چلتے ہیں۔ برعکس اس کے بہت سے طالب علموں اور دوکانداروں کے ہاتھ اور ٹانگیں اور سارا بدن بہت چھوٹا اور کمزور ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بہت بیٹھے رہتے ہیں۔ اور ہاتھوں اور ٹانگوں سے زیادہ محنت نہیں لیتے۔ بہت لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ تعلیم یافتہ لوگوں کو سخت محنت نہیں کرنی چاہیئے۔ کہ یہ تو صرف قلیوں کا کام ہے کہ وہ ہاتھ سے محنت کریں۔ مگر یہ ایک بڑی سخت غلطی ہے۔ محنت کا کام سب سے ممتاز اور افضل ہے۔ ورزش عورتوں اور لڑکیوں کے لئے بھی اُتنی ہی ضروری ہے جتنی مردوں اور لڑکوں کے لئے۔ کیونکہ ہر شخص کو اپنے پٹھوں کی کمزوری پر نادم ہونا چاہیئے +

جب خدا نے انسان کا جسم بنایا تو اُسے معلوم تھا کہ جسم کو کس چیز کی ضرورت ہوگی جس سے کہ وہ مضبوط اور تندرست رہ سکے۔ اس لئے اُس نے جسم کی پرورش کے لئے صرف غذا ہی نہیں بنائی۔ بلکہ ایسی قید لگا دی کہ اُس غذا کو حاصل کرنے کے لئے انسان محنت کرے۔ کیونکہ اُس نے کہا "تو اپنے مُنھ کے پسینے کی روٹی کھائے گا

وہ آدمی جو ہر روز کھاتا تو رہتا ہے لیکن اپنے ہاتھوں اور ٹانگوں کے پٹھوں کو ورزش نہیں دیتا وہ تندرستی کے سب سے بڑے اور ضروری قواعد کو توڑتا ہے۔ وہ ضرور مریض اور کمزور ہو جائے گا +

ورزش کئی قسم کی ہوتی ہے۔ لیکن سب سے بہتر قسم کی ورزش روزمرہ کے معمولی کام کاج میں پائی جاتی ہے۔ مثلاً باغبانی کرنا۔ بڑھئی کا کام کرنا۔ وغیرہ وغیرہ چلنا۔ دوڑنا۔ اور تیرنا بھی ورزش میں داخل ہیں +

جب لڑکے کچھ عرصہ تک چپ چاپ بیٹھے مطالعہ کرتے رہیں۔ تو سانس دھیما پڑ جاتا ہے اور اندر سانس لیتے وقت بہت تھوڑی ہوا پھیپھڑوں میں جاتی ہے دل کی حرکت بھی دھیمی ہو جاتی ہے۔ اور عقل گند پڑ جاتی ہے جس سے بچہ اچھی طرح مطالعہ نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے اُستادوں کو چاہیئے کہ بچوں کو چھٹی دیا کریں تاکہ وہ کمروں سے نکل کر باہر دوڑیں کھیلیں۔ کھیل اور تفریح کے لئے معمولی چھٹی کے علاوہ تین چار منٹ تک اُن سے سانس لینے کی ورزش کرایا کریں۔ ایک یا دو دفعہ صبح کو اور ایک یا دو دفعہ تیسرے پہر۔ ان ورزشوں سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ اور بچے گہرا اور جلد جلد سانس لینے لگتے ہیں۔ یوں اُن کی عقل میں بھی تیزی آجاتی ہے

باب ۱۲
نظام عصبی

جسم میں بہت سے عضو ہیں۔ اور ہر عضو کا کام علیحدہ ہے۔ مثلاً معدے کا کام غذا ہضم کرنا ہے۔ گردے زہریلا مادہ خارج کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ جلد جسم کی گرمی اندازے سے رکھتی ہے۔ اور قلب خون کو سارے بدن میں گردش دیتا ہے۔ ہر عضو کو اپنا پورا کام ٹھیک اور معین وقت پر کرنا چاہیئے۔ اور کل اعضا ایک دوسرے کے معاون ہو کر کام کریں۔ ورنہ جسم بیمار ہو کر مر جائے گا۔ بدن مع اپنے بیشمار اعضا کے ایک فوج کی مانند ہے۔ فوج میں بعض آدمیوں کو ایک کام کرنا پڑتا ہے۔ اور بعضوں کو کوئی دوسرا لیکن ہر ایک آدمی کو چاہیئے کہ ٹھیک وقت پر اپنے کام کو سرانجام دے۔ اور سب سے ضروری بات یہ ہے کہ وہ سب مل کر ایک آدمی کی طرح کام کریں۔ اس کے لئے اس امر کی ضرورت ہے کہ ایک آدمی ہو جو بحیثیت مجموعی ساری فوج کے کام کو اپنے قابو میں رکھے۔ اور اُسے باقاعدہ چلائے۔ اور فوج کے ہر سپاہی کے کام کی بھی نگرانی کرے اسی طرح بدن میں بھی ایک حاکم ہونا چاہیئے جو بدن کے ہر حصہ کی ہدایت اور اُس کا انتظام کرے۔ یہ حاکم نظام عصبی ہے +

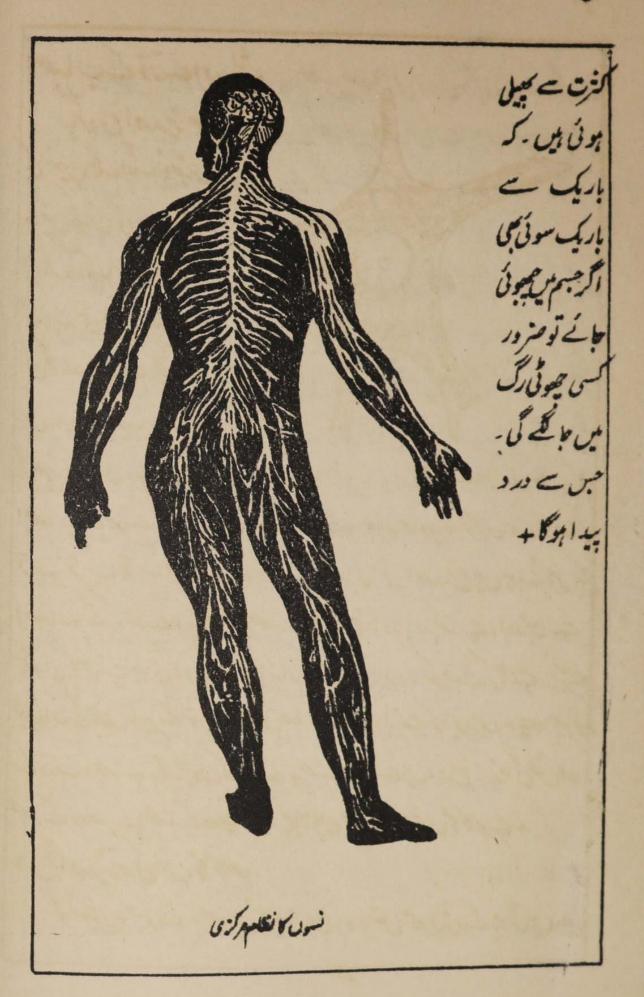
یہ نظام عصبی کا کام ہے کہ جسم کے ہر عضو سے اُس کے معین وقت پر ٹھیک اور پورا کام کرائے۔ جب ہم ہاتھ پھیلانا چاہتے ہیں تاکہ کسی شئے کو پکڑیں تو نظام عصبی ہی بازو کے پٹھوں کو حرکت دیتا ہے۔ جب ہم چلنا چاہتے ہیں۔ تو نظام عصبی

ٹانگوں کے پٹھوں سے کام لیتا ہے۔ نظامِ عصبی پھیپھڑوں۔ دل۔ گردوں اور جگر سے اُن کا کام کراتا ہے۔ یہ جسم کے سارے حصوں پر حکمراں ہے۔ جب ہم سوچتے یا یاد کرتے ہیں تو یہ نظامِ عصبی کا کام ہے۔ کہ سوچنے یا یاد کرنے کا کام کرائے +

دماغ اور ریڑھ کی نس

نظامِ عصبی کے دو بڑے حصّے ہیں یعنی دماغ اور ریڑھ کی نس۔ دماغ ایک ہڈی کے صندوق میں جس کو کاسۂ سر کہتے ہیں محفوظ رہتا ہے +

ریڑھ کی نس اصل میں دماغ ہی سے ایک لمبی رسّی کی شکل میں نکلتی ہے۔ اور قریب قریب چھوٹی اُنگلی کے برابر موٹی ہوتی ہے۔ یہ دماغ کے نیچے کے حصّے سے ملی ہوئی ایک بڑے سوراخ میں سے ہو کر کاسۂ سر سے نکلتی ہے اور ایک عجیب حیرت انگیز طریقے سے محفوظ رہتی ہے۔ ریڑھ کی کُل ۲۴ چوبیسوں کڑیاں جو ایک دوسرے سے جڑی ہوتی ہیں۔ جن سے ریڑھ بنتی ہے۔ وہ اندر سے کھوکھلی ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ کڑیاں ایک دوسرے پر رکھی گئی ہیں۔ تو اُن کے درمیان کا سوراخ دوسری کڑی کے سوراخ پر آتا ہے۔ جس سے اُن کے درمیان ہڈیوں کی ایک لمبی نالی بن جاتی ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی جس کے اندر یہ نس رہتی ہے۔ وہ نیچے کمر تک پہونچتی ہے +

دماغ اور ریڑھ کی نس میں بہت سے چھوٹے چھوٹے اعصاب اور رگیں ہوتی ہیں۔ جو تمام جسم میں پھیلی رہتی ہیں۔ یہ رگیں ریشم کے دھاگے سے بھی زیادہ باریک ہوتی ہیں۔ اور سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ رگیں اِس

کثرت سے پھیلی
ہوئی ہیں۔ کہ
باریک سے
باریک سوئی بھی
اگر جسم میں چبھوئی
جائے تو ضرور
کسی چھوٹی رگ
میں جا لگے گی۔
جس سے درد
پیدا ہوگا +

نسوں کا نظام مرکزی

اعصاب کے ذرّے اور ریشے

اگر دماغ اور ریڑھ کی نسیں الگ الگ اُدھیڑی جائیں تو اُن کی بناوٹ بیشمار باریک سفید سُوت کی مانند بنی ہوئی معلوم ہوگی اُن کو اعصاب کے ریشے کہتے ہیں۔ اُن کے ایک سرے پر گرہ پڑی ہوتی ہے۔ جن کو اعصاب کے ذرّے کہتے ہیں

نسوں کے اجزا۔ ۱۔ ڈنٹھل ۲۔ اجزائے اعصاب کا غلاف ۳۔ اجزائے اعصاب کا مادہ ۴۔ نیوکلیس ۵۔ مدار اعصاب

قریب قریب تمام اعصاب کے ذرّے ریڑھ کی نس اور دماغ میں ہوتے ہیں اعصاب کے یہ ذرّے دماغ کا وہ حصہ ہے جو سوچتا اور یاد رکھتا ہے۔ اور جن سے پٹھوں کو حرکت ہوتی اور بدن کے سارے حصّوں پر وہ حکومت کرتا ہے۔ جیسے ٹیلیگراف کی تاریں باہر کے شہروں کا تعلق صدر ٹیلیگراف دفتر سے کر دیتی ہیں ویسے اعصاب کے ذرّے اعصاب کے ریشوں کو جسم کے ہر حصّہ سے ملاتے ہیں۔ دماغ۔ ریڑھ کی نس اور جسم کے دوسرے اعضا کے درمیان خبر لیجانا اِن عضلاتی ریشوں کا کام ہے +

دماغ اور ریڑھ کی نَس کا کام

گو نسیں جو جسم کے ہر عضو میں پھیلتی ہیں۔ وہ مثل تار برقی کے ہوتی ہیں جیسے

کیونکہ دماغ اور ریڑھ کی نس کسی صوبے کے گورنر کی مانند ہیں۔ جو اپنے صدر مقام میں دفتر میں رہتا ہے۔ اور جو نسیں جسم کے ہر عضو میں جاتی ہیں۔ وہ تار گھر کے تار کی مانند ہیں۔ جن کے ذریعہ صوبے کے بڑے بڑے شہروں کا تعلق گورنر صاحب کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور جو کچھ کسی شہر میں واقع ہوتا ہے اُس کی خبر انھیں تاروں سے گورنر صاحب کو پہونچتی ہے۔ جس کے جواب میں وہ فوراً شہر کے حکام کو حکم دیتا ہے کہ کیا کرنا مناسب ہے +

دماغ جسم کے مختلف حصوں سے صرف خبر ہی نہیں پاتا بلکہ اُس کے جواب میں

ا و ۲ مغز۔ ۳۔ مینڈیلا ابلانگاٹا۔ ۴ معروطیہ۔ ۵ و ۶ فقرے یا گریاں۔ ۷۔ حرام مغز

خود بھی خبر روانہ کرتا ہے۔ اور عضلات سے حرکت کراتا یا دل کی حرکت کو گھٹاتا یا بڑھاتا

ہے۔ اگر ہم چلنا چاہتے ہیں۔ تو دماغ ٹانگوں کے عضلات کو حکم دیتا ہے کہ چلیں۔ تب وہ چلتی ہیں۔ اگر آنکھ دماغ کو خبر دیتی ہے کہ ایک سانپ قریب ہے تو وہ عضلات کو خبر دے کر فوراً جسم کو وہاں سے ہٹانے کا کام کرتا ہے۔ اگر انگلی کی نس دماغ یا ریڑھ کی نس کو خبر پہونچاتی ہے کہ انگلی کوئی گرم شئے کو چھو رہی ہے۔ تو دماغ اور ریڑھ کی نس بازو کے عضلات کو حکم دیتے ہیں کہ انگلی وہاں سے ہٹا لیں۔ اگر ہمارے اعصاب نہ ہوتے تو ہم یہ معلوم نہ کر سکتے کہ انگلی جلتی ہے۔ اور جب تک وہ بالکل نہ جل جاتی ہم اُس کو نہ ہٹاتے +

دماغ سوچتا۔ محسوس کرتا اور یاد رکھتا ہے۔ یہ محبت بھی کرتا ہے اور نفرت بھی کرتا ہے یہ فیصلہ بھی کرتا ہے کہ ہم کو کیا کھانا یا کرنا چاہیئے۔ یہ جسم کے کل عضا پر حکومت کرتا ہے اگر یہ اعصاب جو دماغ کا دوسرے اعضا سے تعلق پیدا کرتے ہیں۔ کٹ کر دو ٹکڑے ہو جائیں یا اُس حصّے کو نقصان پہونچے۔ تو وہ عضو سُن پڑ جائے گا۔ یعنی اُس میں محسوس کرنے یا حرکت کرنے کی قوت نہ رہے گی۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں یا جن عیاش آدمیوں کو آتشک کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اُن کا اکثر آدھا جسم مفلوج ہو جاتا ہے۔ کیونکہ شراب اور آتشک دونوں کا زہر اعصاب کو بیکار کر دیتا ہے +

نظام عصبی کی تندرستی کے متعلق

نظام عصبی کی تندرستی کے لئے کل جسم کو تندرست اور مضبوط ہونا چاہیے۔ اچھی غذا صاف پانی۔ نیند۔ جسم اور دماغ کی کافی ورزش۔ نظام عصبی کی تندرستی کے لئے بہت ضروری ہیں +

جسم اور نظام عصبی کی تندرستی کا بہت کچھ دار و مدار دماغ پر ہے
اس کے بہت سے ثبوت ہیں جن سے سب واقف ہیں۔ مثلاً جب کسی کو
گھبراہٹ یا شرمندگی ہوتی ہے۔ تو اعصاب جلد میں خون کی رگوں کو پھیلاتے
ہیں۔ اور اُس وقت چہرے کی جلد کی رنگت سُرخ ہو جاتی ہے۔ گھبراہٹ
سے دل کی حرکت بھی تیز ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات جب کوئی شخص بہت
ڈر جاتا ہے تو اگر جسم گرم بھی نہ ہو تو بھی پسینہ نکلنے لگتا ہے۔ دل یا دماغ
کو کسی بڑے صدمے کے پہونچنے سے آدمی کو غش بھی آ جاتی ہے۔ جب
کوئی شخص رنجیدہ یا غصے ہوتا ہے۔ تو کئی دن تک بغیر کھانا کھائے
رہ سکتا ہے اور بھوک محسوس نہیں کرتا۔ جب کوئی شخص خوش ہوتا ہے
اُس کو خوب بھوک معلوم ہوتی ہے اور جسم کا ہر عضو اپنا ٹھیک کام
کرتا ہے۔ اِن سب واقعات سے دماغ کا اثر تمام جسم پر ظاہر ہوتا ہے
جسم اور نظام عصبی کو تندرست رکھنے کے لئے لازم ہے کہ انسان صرف
اچھی باتوں کو سوچے۔ یعنی اُس کے خیالات پاک ہوں۔ خراب اور
گندے خیالوں سے دماغ اس قدر مریض ہو سکتا ہے کہ پاگل ہو جانا
ممکن ہے +

انسان کا اشرف المخلوقات ہونا اس امر پر موقوف ہے کہ
اُس میں عقل یا دماغ ہے۔ چونکہ اُس کو عقل ہے۔ اِس لئے وہ بھلے
اور بُرے میں تمیز کر سکتا ہے۔ انسان ہی صرف ایسا مخلوق ہے جو

عقل اور سمجھ سے مزیّن ہے۔ اور اسی وجہ سے اس دنیا کی ساری خلقت میں صرف وہی خدا کی پرستش اور خدمت کرسکتا ہے جب خدا نے انسان کو پیدا کیا اور اُس کو عقل عطا کی تو اُس کا صرف یہ مطلب تھا کہ انسان اُسے صرف اچھی باتوں کے سوچنے میں مشغول رکھے۔ وہ یہ چاہتا تھا کہ انسان غور کرے اور اپنے دل میں ہر قسم کا اچھا علم جمع کرے۔ ہر شخص کو چاہیئے کہ خدا کی تجویز کے مطابق عمل کرے۔ اور دل و دماغ سے صرف اچھے کام لے۔ اپنے دل و دماغ پر قابو رکھو اور کبھی غصّہ دلانے والے خیالوں کو جگہ نہ دو۔ کیونکہ غصّہ دل و دماغ کو ویسا ہی نقصان پہونچاتا ہے۔ جیسے زہر جسم کو۔" وہ جو اپنی روح پر ضابطہ ہے۔ اُس سے بڑا ہے جو شہر کو لے لیتا ہے۔" سب سے بہتر طریقہ دماغ کو ترقی دینے اور اُس میں سچّے علموں کو جمع کرنے کا یہ ہے کہ انسان دنیا کے خالق اور خدا کے بارے میں سوچنا شروع کرے۔ اور صرف انھیں خیالوں کو جگہ دے جو خدا چاہتا ہے کہ ہم سوچیں اس کے لئے ہم اُس کی باتیں اور خیالات جو کتاب مقدس میں درج ہیں پڑھیں +

شیر خوار بچّے کے نظامِ عصبی کو ہم **ایک** نئے کپڑے سے تشبیہ دے سکتے ہیں۔ جس کو کبھی تہ نہیں کیا اور بل نہیں پڑا۔ جب کسی کپڑے کو کئی بار تہ کرتے ہیں تو یہ بل بڑھتے جاتے ہیں۔ اور انھیں

بلوں پر اُس کو تہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اُن بلوں کے برخلاف تہ کرنا چاہو تو ذرا مشکل ہوگا۔ کہ نئے بل پڑیں۔ یہی حال بچے کا ہے جونہیں وہ سوچنا۔ بولنا اور کام کرنا شروع کرتا ہے۔ تو دماغ میں عادت پڑ جاتی ہے۔ ٹھیک جیسے کپڑے کے بار بار تہ کرنے سے بل پڑ جاتے ہیں۔ اُسوقت سے لے کر بچے کو آیندہ کے لئے سوچنا۔ بولنا اور کام کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اُس کو سوچنے۔ بولنے اور عمل کرنے کی عادت ہو گئی۔ اور اس میں تبدیلی مشکل سے ہوگی +

جب پہلی دفعہ ہم کوئی نئی حرکت کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً باجہ بجانے کی۔ اُس وقت دل و دماغ کی ساری توجہ درکار ہوتی ہے۔ لیکن جب ہم نے اُس کو بار بار کر لیا۔ ایک عادت پیدا ہو گئی۔ اور پھر اُس کے بجانے میں ہم کو سوچنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ مثلاً جس نے باجہ بجانا سیکھ لیا ہو۔ تو وہ ہاتھوں سے بجاتا بھی جائے گا اور دوسری چیزوں کو دیکھتا اور سوچتا بھی جائے گا +

تقریباً جو کچھ ہم کرتے ہیں۔ بھلا یا بُرا اُس کی عادت بن جاتی ہے۔ پس آدمی دل و دماغ کی ایسی تربیت کر سکتا ہے۔ کہ صرف نیک عادتیں ہی بنیں۔ یا بار بار بُری باتوں پر دھیان کرنے اور بار بار بُرے کام کرنے سے بُری عادتیں پیدا کرے گا۔ ہماری اکثر عادتیں پچیس سال کی عمر سے پہلے پختہ ہو جاتی ہیں۔ اس لئے یہ کیسا

ضروری امر ہے کہ بچوں اور لڑکوں کی مناسب تربیت ہو۔ اُن کو سکھانا چاہیئے کہ وہ ایسی باتوں پر دھیان لگائیں جو راست اور دیانت سے معمور اور انصاف کے مطابق اور پاک صاف اور نیک نامی کی ہوں۔ اس طریقہ سے شریف سیرت نشوونما پائے گی۔ اگر عقلی اور جسمانی نیک عادتیں پیدا ہوں۔ تو بیماری سے بہت آسانی کے ساتھ بچ سکتے ہیں اور عمر کی درازی اور مفید زندگی حاصل ہو گی +

باب ۱۳

آنکھ اور کان

آنکھ ایک عجیب حیرت افزا عضو ہے۔ یہ ہر ایک شئے کو دیکھکر اُس کی تصویر کھینچ لیتی ہے۔ اور اعصاب جو آنکھ میں ہوتے ہیں۔ اس تصویر کی خبر دماغ کو دیتے ہیں۔ چونکہ آنکھ کو بہت آسانی سے نقصان پہونچتا ہے۔ اِس لئے یہ کاسۂ سر کے سامنے خانۂ چشم کے اندر پپوٹوں۔ پلکوں اور ابرؤں کی محافظت میں رہتی ہیں +

اندھوں کی حالت پر جس قدر ترس آتا ہے، اس قدر شاید کسی اور دُکھی آدمی پر ترس نہیں آتا ہوگا۔ جہاں وہ جانا چاہتے ہیں وہ جا نہیں سکتے۔ نہ جو کام وہ کرنا چاہتے ہیں کر سکتے ہیں۔ اپنی روزی کمانے کے لئے بہت تھوڑے ایسے کام ہیں جو وہ کر سکتے ہیں۔ اِسی وجہ سے بہت اندھے بھیک مانگنے لگتے ہیں۔ دنیا میں خوبصورت اشیاء کو وہ دیکھ نہیں سکتے۔ اور ساری عمر اندھیری رات جیسی تاریک کوٹھڑی میں وہ بند رہتے ہیں۔ وہ دیکھ کر پڑھ نہیں سکتے اِس لئے اُن کی تعلیم مشکل سے ہو سکتی ہے۔ اِس لئے نہایت ضروری ہے کہ سب لوگ یہ جان لیں۔ کہ اپنی آنکھوں کی حفاظت کیسے کریں۔ مبادا اُن کو نقصان پہونچنے سے وہ اندھے ہو جائیں +

آنکھوں کی حفاظت

چھوٹے بچوں کی آنکھوں کی بہت حفاظت کرنا چاہیئے۔ جونہی بچہ پیدا ہو

اُس کی آنکھ فوراً بورک ایسڈ سے دھو ڈالو۔ (دیکھو نسخہ نمبر اول باب ۵- نیز ہدایات باب ۲۲۳) جب بچّہ سوتا ہو تو اُس کا بدن جالی سے ڈھانک دو تاکہ مکھیاں آنکھوں پر نہ بیٹھ سکیں۔ اور بیماری نہ لگا سکیں۔ گرمی کے موسم میں اکثر ہر کہیں ایسے بچّے ملیں گے جن کی آنکھیں دُکھتی اور کیچڑ سے بھری ہوتی ہیں۔ مکھیاں اِن دُکھتی آنکھوں پر بیٹھ کر نہ صرف آنکھ کے کیچڑ ہی کو کھاتی ہیں۔ بلکہ اپنے پیروں میں بھی لگا لیتی ہیں۔ اور وہی کیچڑ لگا ہوا پیر لے کر دوسرے بچّوں کی آنکھوں پر جن کی آنکھیں تندرست ہیں بیٹھ جاتی ہیں پس اُن کے پیروں کی کیچڑ اُن بچوں کی آنکھوں میں لگ جاتی ہے۔ اور اُس کی آنکھیں بھی آجاتی ہیں۔ اِس طرح آنکھ کا مرض ایک بچّے سے لے کر سینکڑوں بچّوں میں پھیل جاتا ہے +

الف - ۱. نقطہ - ۲. پُتلی

ب - ۱. ڈھیلا - ۲. پردہ - ۳. نقطہ - ۴. اندر کا جوف.

مدرسہ کا کمرہ جہاں لڑکے پڑھتے ہیں۔ خوب روشن اور صاف ہونا چاہیئے۔ اُن کے بیٹھنے کے لئے اگر کرسیاں ہوں تو چھوٹی چھوٹی ہوں تاکہ اُن کے پیر زمین پر لگ سکیں۔ میز بھی اتنی نیچی ہونی چاہیئے کہ جب کتاب اُس پر کھول کر رکھی جاے اور بچّہ سیدھا بیٹھے تو بچّے اور حروف کے درمیان صرف ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اُن کی

کتابوں کے حروف بڑے اور صاف ہونے چاہئیں۔ لڑکوں کو چیچک ۔ کھسرہ اور لال بخار سے صحت پانے کے بعد چند ہفتے تک اسکول نہ بھیجنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ بیماریاں آنکھ کو بہت کمزور کر دیتی ہیں +

یہ عام بات دیکھنے میں آئی ہے کہ جب کسی کی آنکھ میں کچھ پڑ جاتا ہے۔ تو وہ انگلی سے یا میلے کپڑے سے اُس کو ملنے لگتا ہے۔ اِس سے یقیناً آنکھوں کو بیماری لگتی ہے۔ کیونکہ اُنگلیاں ہر قسم کی گندی چیزوں کو چھوتی ہیں۔ اور کپڑے سے ناک پونچھتے ہیں۔ اور اُس کو کئی اور گندے کاموں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ سو ہاں میں بھی مواد پیدا کرنے والے کیڑے ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مواد پیدا کرنے والے کیڑے آنکھ میں داخل ہوتے ہیں۔ تو آنکھ فوراً دُکھنے اور درد کرنے لگتی ہے۔ بہ سُرخ ہو جاتی ہے اور اس سے پانی بہنے لگتا ہے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں کیچڑ بہت ہونے لگتا ہے۔ صبح کے وقت آنکھوں کے کنارے کیچڑ سے بھرے ہوتے ہیں۔ اِس وجہ سے آنکھ کو میلے کپڑے یا میلے ہاتھوں سے کبھی نہیں پونچھنا چاہیئے۔ اسکے پونچھنے کے لئے بورک ایسڈ کے پانی سے چند قطرے آنکھ میں ڈال لو۔ (دیکھو نسخہ نمبر ا باب ٥)۔ اگر تم کو بورک ایسڈ نہ مل سکے تو کیچڑ کو صاف کرنے کے لئے صاف پانی آنکھ میں ڈالو۔ رومال یا کپڑے سے آنکھ کو نہ پونچھو +

تمباکو اور نشے کی چیزوں کے استعمال سے بھی آنکھوں کو بہت ضرر پہونچتا ہے۔ تم نے اکثر اس بات کو دیکھا ہوگا کہ شرابی کی آنکھ ہمیشہ لال رہتی ہے۔ اور تمباکو پینے والے کی آنکھ زرد رہتی ہے۔ تمباکو اور شراب پینے والوں کی بصارت بہت

کمزور ہوتی ہے +

آنکھوں کی حفاظت اور اُن کی تندرستی کے لئے جن باتوں کا ذکر ہو چکا ہے۔ اُن کے علاوہ ذیل کی باتوں پر بھی بہت غور کرنا چاہیئے +

۱۔ ایسے کمرے میں کبھی نہ پڑھو جس میں روشنی کافی نہ ہو۔ اور نہ سینے پرونے یا کاڑھنے کا کام کرو +

۲۔ جب مطالعہ کرتے ہو تو روشنی کے سامنے مُنھ کر کے نہ بیٹھو۔ بلکہ اس طرح بیٹھو کہ پشت کی طرف سے کتاب پر روشنی پڑے +

۳۔ جب دیر تک مطالعہ یا کوئی ایسا کام کرتے ہو جس میں بہت غور کرنے کی ضرورت ہے۔ تو آنکھوں کو وقتاً فوقتاً بند کر کے یا کھڑکی میں سے آسمان یا ہری گھاس کی طرف دیکھ کر کچھ لمحے کے لئے آرام دو +

۴۔ جب آنکھ میں گرد یا کوئی خارجی شے پڑ جائے۔ تو اُس کو مت ملو۔ بلکہ فوراً بورک ایسڈ لوشن سے دھو کر نکال دو۔ اور اگر بورک ایسڈ لوشن دستیاب نہ ہو سکے تو صاف اُبالا ہوا پانی کافی ہوگا +

۵۔ دوسرے شخص کا استعمال کیا ہوا تولیہ۔ صابن۔ پچھی وغیرہ ہرگز استعمال نہ کرو۔ ممکن ہے کہ جس شخص نے یہ چیزیں استعمال کی تھیں اُس کی آنکھیں خراب ہوں۔ اس حالت میں تم کو بھی کوئی نہ کوئی آنکھ کی بیماری ضرور لگ جائے گی +

۶۔ دھواں آنکھوں کے لئے بہت مُضر ہے۔ تھوڑی قیمت میں دودکش یا چمنی بنائی جا سکتی ہے جس کے ذریعہ سے دھواں کمرے کے باہر نکل سکتا ہے۔ اور آنکھیں

تکلیف اور مضرت سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ کھانا پکانے کے کمرے میں اگر دود کش نہ ہو
تو سارا گھر اس تکلیف دہ دھوئیں سے بھر جاتا ہے۔ اور جب دن میں تین یا چار دفعہ
روز روز اس میں بیٹھنا پڑے۔ تو خاندان کے ہر شخص کی آنکھوں کو نقصان پہونچے گا
پس تھوڑا خرچ کرکے دود کش کا انتظام کرنا چاہیئے +

کانوں کی حفاظت

اس باب میں کان کی جو تصویر دی گئی ہے۔ اُس پر غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ
کان تین حصوں میں منقسم ہے۔ سر کے باہر کی طرف جو حصہ ہے۔ اُس کو ہم کنپٹی میں
دیکھتے ہیں وہ ایک
پیپک کی مانند ہے
یہ آواز کو کان کے
اندرونی حصے میں
پہونچانے کا کام دیتا
ہے۔ کان کا وسطی
حصہ ایک چھوٹی
نلی کے ذریعہ حلق
سے ملا ہے۔ اگر یہ
نلی بند ہوجائے تو کان بہرا ہوجاتا ہے۔ جب کسی شخص کو زکام ہو اور اُسکی ناک
اور حلق میں بلغم جما ہو تو حلق اور کان کے گھماؤ میں اندکی طرف ورم ہوجاتا ہے۔

۱۔ ہڈی ۲۔ میلس ۳۔ ونٹی بیول اور گگیا۔ ۴ یوسٹیکین ٹیوب
۵۔ وسط گوش ۶۔ ٹمپانک پردہ ۷۔ ہڈی۔

اور یہ نلی بند ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عام سبب بہرے ہونے کا ہے +

جب کان اور حلق کی درمیانی نلی میں کوئی خرابی ہو جاتی ہے۔ تو کان کے اندر کے حصّہ میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جب کان کے اندر مواد جمع ہو جاتا ہے تو اُس میں درد ہو جاتا ہے۔ بعض وقت اِس قدر مواد جمع ہو جاتا ہے کہ کان کے پردے کو پھاڑ کر باہر بہنے لگتا ہے۔ اِس کا علاج باب ۴۴ میں دیا گیا ہے +

کان کی حفاظت کرنے کے لئے ذیل کی باتیں لحاظ رکھنے کے قابل ہیں:-

۱۔ کان کا میل کان کے اندر ایک بہت کارآمد چیز ہے۔ یہ میل بہت تلخ ہوتا ہے۔ اور اس کی وجہ سے کان کے اندر کوئی کیڑا نہیں جائے گا۔ اگر کوئی جائے گا تو اتفاق سے اٹک کر جا پڑے گا۔ اس میل کو کبھی کھود کر نکالنا چاہیئے۔ اگر کان کی میل سخت ہو کر سماعت میں خلل انداز ہو۔ تو اُس طریقہ سے نکالو جو باب ۴۴ میں دیا گیا ہے۔ کان میں جو بال اُگ آتے ہیں وہ بھی کیڑوں اور گرد کو کان میں گھسنے سے روکتے ہیں۔ نائی کو کبھی اجازت نہ دو کہ اِن بالوں کو کاٹے +

۲۔ اگر کان میں کوئی چھوٹا کیڑا گھس جائے تو اُس کو نکالنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ کان میں تھوڑا سا میٹھا تیل گرم کرکے ڈال دیا جائے۔ تیل ڈال دینے سے کیڑا یا تو نکل آئے گا۔ یا کان کے اندر مر جائے گا۔ اُس وقت گرم پانی کی پچکاری لگا کر نکال دو +

۳۔ زور سے ناک نہ چھنکنا چاہیئے۔ کیونکہ اِس سے ناک اور حلق کے کیڑے کان اور ناک کی درمیانی نلی میں ہو کر کان کے اندر چلے جا سکتے ہیں۔ جبکی

وجہ سے بہرے ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے +

۴- بچے کے کان کے اوپر کبھی نہ مارو۔ ممکن ہے کہ کان میں چوٹ لگ جانے سے بہرا ہو جائے +

بچوں کے کان کبھی نہ مروڑو +

باب ۱۴

تولید اور اعضائے تناسُل

(خاص کر مردوں کے متعلق)

اِس کتاب میں تولید اور اعضائے تناسُل کے بیان کرنے کا خاص سبب یہ ہے کہ اُس کی ناواقفیت سے لوگ بیشمار مہلک بیماریوں اور بیحرمتی کے گناہوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں +

جب لڑکا پندرہ یا سولہ سال کی عمر کو پہونچتا ہے۔ تو اُس کے جسم میں تبدیلیاں شروع ہوتی ہیں۔ اُس وقت سے وہ بالغ ہونے لگتا ہے۔ جب وہ اِس عمر کو پہونچگیا تو اُس وقت تک وہ حالتِ جوانی میں نہیں ہے۔ کیونکہ قاعدے کے مطابق پورے طور سے جوان ہونے میں آٹھ برس اور لگیں گے۔ اِس لحاظ سے چوبیس یا پچیس سال کے قبل اُس کی جسمانی اور دماغی قوتیں شادی کرنے اور اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتی ہیں +

بالغ ہونے پر لڑکے کے جسم میں جو تبدیلیاں ظہور میں آتی ہیں وہ یہ ہیں کہ اُس کے چہرے۔ پیڑو اور بغل میں بال نکلنے شروع ہوتے ہیں۔ اُس کی آواز بدل جاتی ہے۔ اُس کا عضوِ تناسل قد میں بڑھ جاتا ہے۔ اور خصیے میں منی پیدا ہوتی ہے۔ اُس وقت وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے +

اِس موقع پر اگر لڑکے کو اچھی تعلیم اُس کے والدین اور اُستادوں سے نہ ملے تو

وہ بُری اور گندی عادتوں میں پڑ جانے کے خطرے میں ہے۔ لڑکے کو زیادہ تر گھر کے باہر کھیلنے یا کام کرنے میں مشغول رہنا چاہیئے۔ اُس کو اپنے والدین کے ساتھ اُن کے کام میں مدد کرنا چاہیئے۔ اُس کو بُری صحبتوں میں بیٹھنے نہ دو۔ یہ سب سے ضروری بات ہے کہ اُس کی اخلاقی تعلیم پر بہت توجہ کیجائے۔ اور اُس کو خدا کی پہچان اور اُس کی پرستش کرنا سکھائیں۔ اور بائبل کے پڑھنے کا جو سب کتابوں سے افضل ہے اُس کو شوق دلائیں۔ جوان آدمیوں کی تربیت کے لئے بائبل سے بڑھکر بہتر تعلیم اور کہیں نہیں ملتی ✦

اعضائے تناسل کی بناوٹ اور تشریح

بیرونی علامت مردوں میں عضوِ تناسل اور دو خصیے ہوتے ہیں۔ عضوِ تناسل کے سِرے پر قریب ایک انچ کے گاؤدم شکل ہوتی ہے جس کو حشفہ کہتے ہیں۔ اس کے اوپر ایک چمڑا ہوتا ہے۔ جو حشفے کے اوپر نیچے کھسک سکتا ہے۔ اِس چمڑے کو غلفہ کہتے ہیں۔ اگر یہ چمڑا اوپر اور نیچے نہ کھسک سکے جس سے کہ حشفہ ظاہر ہو جائے تو یہ خلاف قاعدہ ہے۔ فوراً کسی ہوشیار ڈاکٹر سے اُس کا علاج کرانا چاہیئے۔ اِس چمڑے کے اندر سفید میل جم جاتا ہے۔ اور اگر حشفہ ہمیشہ صاف نہ کیا جائے تو اُس میں بدبو اور کھجلی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے لڑکوں میں اکثر جلق کی عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ دونوں خصیے ایک جھلی کے اندر ملفوف ہوتے ہیں۔ جن کو فوطے کہتے ہیں۔ یا خصیۃ المنی۔ اِنھی سے منی کے کیڑے نکلتے ہیں۔ یہ کیڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ خوردبین کی مدد کے بغیر آنکھ سے دکھائی نہیں دیتے۔ انزال کے وقت یہ کیڑے

ایک نالی کے ذریعہ نائزہ میں داخل ہو کر عضو تناسل سے باہر نکلتے ہیں۔ عورت سے مباشرت کے وقت یہی کیڑے عورت کے رحم میں رہ جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک کیڑا عورت کی منی کے بیضہ سے مل کر بڑھنا شروع ہوتا ہے۔ اور وہ دو سو اسی دن میں ایک پورا بچہ بن جاتا ہے +

انزال

نائزہ سے ملے ہوئے دو غدود ہوتے ہیں۔ بالغ ہونے پر ان غدودوں سے کچھ کچھ سفید اور گاڑھی شے پیدا ہوتی ہے۔ ایک تندرست اور جوان آدمی کو جو شادی شدہ نہیں اور نہ عیاش ہے۔ قاعدے کے مطابق ہر دسویں یا پندرھویں دن ان غدودوں سے احتلام ہوتا ہے۔ بعض جوان آدمیوں کو مہینے میں یا دوسرے تیسرے مہینہ میں ایک مرتبہ احتلام ہوتا ہے۔ یہ انزال ہمیشہ سوتے وقت خواب دیکھنے سے ہوتا ہے۔ اس کو احتلام کہتے ہیں۔ یہ احتلام خلاف قاعدہ نہیں اور جوان آدمیوں کو اس سے گھبرانا نہ چاہیئے۔ ان کے متعلق پیٹنٹ ادویات کے اشتہاروں پر جو لکھتے ہیں کہ یہ احتلام قوت باہ کو ضائع کرتے ہیں کبھی توجہ نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر یہ احتلام متواتر دس دن میں ایک دفعہ سے زیادہ ہوں۔ اور دوسرے دن صبح سر میں درد اور سستی معلوم ہو تو وہ خلاف قاعدہ ہیں۔ اُن کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کروانا چاہیئے۔ یہ احتلام جن کا ذکر کیا ہے بعض جوان آدمیوں کو ہوتے ہیں جو پاک زندگی بسر کرتے ہیں۔ اور اپنے خیالوں کو گندے قصوں اور شہوت پیدا کرنے والی تصویروں سے گندا نہیں کرتے۔ شہوت

پیدا کرنے والی کتابوں کے پڑھنے سے جو احتلام ہوتا ہے یا جلق سے انزال ہوتا ہے
وہ بہت نقصان دہ اور طاقت کو ضائع کرنے والا ہوتا ہے +

ضبطِ نفس

مجرد آدمی کے ضبطِ نفس سے یہ مراد ہے کہ وہ ہمیشہ زنا سے بچے۔ ایک شادی شدہ
کے ضبطِ نفس سے یہ مراد ہے کہ وہ اپنی شہوت کو روکے۔ اور کثرتِ جماع سے پرہیز کرے
ہر تندرست اور جوان آدمی شادی سے پہلے کبھی کبھی شہوت کا زور محسوس کرے گا
لیکن اگر وہ تندرست اور دنیا میں خوش اور کارآمد ہونا چاہتا ہے اور چاہتا ہے کہ
اس کو اچھی بیوی ملے اور اُس کی اولاد تندرست ہو۔ تو اسے اپنے نفس کو ضبط رکھنا
چاہیئے۔ ایسا کرنے کے لئے صرف قوتِ ارادی کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہت سے
جوان آدمی شہوت کے قابو میں آجاتے ہیں اور اُس وقت یا تو وہ جلق کرتے ہیں۔
یا عورت کے ساتھ زنا کرتے ہیں۔ ان دونوں حالتوں میں وہ اپنے تئیں ذلیل
اور گنہگار بناتے ہیں +

جلق

جلق لگانا ایک بہت ہی ذلیل اور گندی عادت ہے۔ لڑکوں کو یہ عادت
اکثر چھوٹی عمر میں پڑجاتی ہے۔ بعض وقت نوکر جو لڑکے کی خدمت کرتے ہیں۔ لڑکے کا
دل بہلانے کے لئے اُس کا عضوِ تناسل اس کے ہاتھ میں پکڑا دیتے ہیں۔ بعد میں
لڑکا بھی اس کو پکڑنے کا عادی ہوجاتا ہے۔ اور یوں جلق کی عادت پیدا ہوجاتی ہے
جب لڑکوں کو پیٹھ یا کندھے پر پاؤں پھیلا کر لیجاتے ہیں تو اُن کے اعضائے تناسل

رگڑ کھاتے ہیں اور متواتر رگڑ کھانے سے بھی لڑکے میں جلق کی عادت پڑ جاتی ہے۔
لڑکے اکثر اس گندی عادت کو اسکول میں اپنے ساتھیوں سے بھی سیکھ لیتے ہیں
اس عادت کے پڑ جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اکثر اعضائے تناسل کا چمڑا بڑا
اور چُست ہوتا ہے اس کی وجہ سے کھجلی ہوتی ہے۔ اور جب لڑکا بار بار اسکو کھجلاتا
ہے تو اُس میں جلق کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اس لئے اگر لڑکا بار بار اعضائے تناسل
کو کھجلائے تو اُس کا ختنہ کسی ڈاکٹر سے کرا دینا چاہیئے +

ہر مرتبہ جب کوئی جوان آدمی جلق لگاتا ہے۔ تو وہ اپنی زندگی اور طاقت کو
اُسی طرح برباد کرتا ہے۔ جیسے اپنی کسی رگ کو کاٹ کر کئی اونس خون نکلجانے دے۔
اس بات کو ہر شخص جانتا ہے کہ اگر کسی رگ کو کاٹ کر کئی اونس خون جسم سے
روز نکال دیا جائے تو جسم کو بہت نقصان ہوگا اور زندگی کم ہو جائے گی۔ لیکن
جلق میں اس سے بھی زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ جو شخص جلق کا عادی ہے اپنے
آپ کو ذلیل کرتا ہے۔ وہ خود اپنی کچھ وقعت نہیں کرتا اور دنیا میں کبھی کارآمد
نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ توبہ نہ کرے۔ اور اُس عادت کو نہ چھوڑے۔ لڑکوں
سے جلق کی عادت چھڑانے کے لئے اُن کا ختنہ کروانا بڑا ضروری ہے +

زناکاری

انسان کے لئے زناکاری سب سے بڑا گناہ اور نقصان دہ فعل ہے۔ اوّل
تو یہ سب سے بڑا اخلاقی گناہ ہے۔ یہ مرد اور عورت دونوں کو ذلیل کرتا ہے اور
اُن کا شمار جانوروں میں کراتا ہے۔ یہ ایک ایسا گناہ ہے جس کا مرتکب سخت سزا کا

مستحق ہے۔ اور شہوتی بیماریاں جو ہمیشہ زنا کرنے والوں کو ہوتی ہیں۔ اس گناہ کی سزا کا ایک حصہ ہیں۔ اگر کوئی ایک مرتبہ بھی زنا کا مرتکب ہو۔ تو اکثر ایسی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا جس سے برسوں تک تکلیف اُٹھانی پڑے گی۔ وہ یہ بیماریاں ہیں۔ آتشک سوزاک وغیرہ۔ ان کا ذکر باب ۱۲ میں کیا جائے گا +

زناکاری کے متعلق خدا نے انسان کو نصیحت دی۔ اور متنبہ کیا۔ اور فرمایا۔ "فریب نہ کھاؤ خدا ٹھٹھوں میں نہیں اُڑایا جاتا کیونکہ آدمی جو کچھ بوتا ہے وہی کاٹے گا۔ جو کوئی اپنے جسم کے لئے کانٹے بوتا ہے وہ جسم سے ہلاکت کی فصل کاٹے گا۔" (گلتیوں ۶: ۷ و ۸) +

کتاب مقدس میں فاحشہ عورت کے بارے میں یہ لکھا ہے کہ "اُس نے بہتوں کو گھائل کر کے گرا دیا ہے۔ ہاں اُس نے بہت سے بہادروں کو قتل کیا ہے۔ اُسکا گھر پاتال کی راہ ہے۔ جو موت کے اندرونی مکانوں میں پہونچاتی ہیں؟ (امثال ۷: ۲۶ و ۲۷) +

انسان کسی گناہ کے کرنے سے بیشتر گندے خیالوں کو دل میں جگہ دیتا ہے اور بہت سے ثبوتوں سے ظاہر ہے۔ کہ ان گندے خیالوں کا اثر اُتنا ہی ہوتا ہے جتنا کسی گناہ کے فعل کا۔ اور اس لئے خدا انسان کو آگاہ کرتا ہے۔ کہ "تم سُن چکے ہو کہ کہا گیا تھا کہ زنا نہ کرنا۔ لیکن میں تم سے یہ کہتا ہوں کہ جس کسی نے بُری خواہش سے کسی عورت پر نگاہ کی وہ اپنے دل میں اُس کے ساتھ زنا کر چکا۔" (متی ۵: ۲۷ و ۲۸) +

ضبط نفس کیونکر ہو سکتا ہے

شادی سے پیشتر کسی آدمی کو زنا سے بچنا کچھ مشکل بات نہیں۔ نہ اس سے بچنا تندرستی کو نقصان پہونچاتا ہے۔ جیسا کہ بعضوں کا خیال ہے۔ کوئی شخص ایسی عورت سے شادی کرنا نہیں چاہتا جو کسی دوسرے مرد سے مباشرت کر چکی ہو۔ ہر شخص کنواری اور پاکدامن عورت سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ اگر عورت کے لئے باعصمت ہونا ضروری بات ہے۔ تو مرد کے لئے بھی لازم ہے کہ اُس کی زندگی بھی پاکدامنہ ہو کیونکہ مرد اور عورت دونوں کے لئے ایک ہی قانون ہے +

مردوں کو نہ صرف شادی سے پیشتر اپنی شہوت کو روکنا چاہیئے۔ بلکہ شادی کے بعد بھی۔ جماع کرنے کی غرض اولاد پیدا کرنے سے ہے۔ اور اس لئے کسی آدمی کو اس خیال سے کہ وہ اب شادی شدہ ہے۔ ہر روز یا دوسرے دن جماع نہ کرنا چاہیئے اُن اشخاص کو بھی جو متمول اور اولاد کی پرورش کرنے کے قابل ہیں۔ مہینہ میں ایک یا دو مرتبہ سے زیادہ صحبت کرنا مناسب نہیں۔ (دیکھو باب ۲۷) جب عورت حاملہ ہو یا حیض سے ہو اُس وقت اُس کے ساتھ جماع نہ کریں۔ اور بچہ پیدا ہونے کے کم از کم تین ماہ بعد تک۔ ایام حمل میں جماع کرنے سے اسقاط حمل ہو جانے کا خدشہ رہتا ہے۔ اور اگر اسقاط حمل نہ ہو تو بھی عورت کے لئے بہت مضر ہے۔ اس سے عورت کی اور رحم میں بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے +

مجرد یا شادی شدہ۔ دونوں کے لئے جب اُنکی شہوت کا زور ہو تو ایسے طریقے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے وہ اپنی شہوت کو روک سکتے ہیں۔ جو شخص بدنی

یا دماغی محنت کا کام نہیں کرتا۔ لیکن کثرت سے کھاتا ہے اُس کو ضرور شہوت زیادہ ہوگی وہ یا تو زنا کاری کرے گا۔ یا جلق۔ شہوت کو روکنے اور پاک زندگی بسر کرنے کیلئے مسالہ دار کھانا یا گوشت کم کھانا چاہیئے۔ گوشت اگر قطعاً استعمال نہ کیا جائے تو بہت بہتر ہوگا۔ پاک زندگی بسر کرنے کے لئے پھل۔ میوہ۔ اناج۔ سبزی وغیرہ سب سے بہتر غذائیں ہیں +

یہ عام طور پر دیکھا گیا ہے۔ کہ جہاں شراب خانہ ہوتا ہے۔ وہیں چکلا بھی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شراب پینے کا سب سے پہلے یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ شہوت بھڑک اُٹھے۔ اور اس لئے جہاں شرابی ہوتے ہیں وہاں فاحشہ عورتیں بھی ضرور ہوتی ہیں۔ تمباکو کی بھی یہی خاصیت ہے۔ گوکہ اُتنی ظاہر نہیں ہوتی۔ چائے اور قہوہ بھی شہوت پیدا کرتے ہیں۔ پاکیزہ زندگی بسر کرنے کے لئے شراب اور تمباکو سے قطعی پرہیز کرو۔ ایسی کتابیں بھی نہ پڑھو۔ اور نہ ایسی تصویریں دیکھو۔ اور نہ ایسے قصے سنو جن سے غیر طبعی شہوت پیدا ہو +

روزانہ کم از کم ایک مرتبہ پاخانہ ضرور جانا چاہیئے۔ کیونکہ اُس کے نہ ہونے سے پیٹ کی آلائش کا زہر اُس نس کو تحریک دیتا ہے جس سے شہوت پیدا ہوتی ہے۔ (دیکھو باب ۹ کہ اجابت دن میں ایک مرتبہ ہونے کے لئے کیا تدبیر کرنی چاہیئے) + خوب پانی پیو۔ کہ پیشاب صاف ہو۔ اور کسی طرح پاخانے اور نائزہ میں تحریک پیدا نہ کر سکے۔ رات کے ۹ بجے تک بستر پر چلے جاؤ۔ اور علی الصباح اُٹھو۔ اور ہر روز کم از کم دو گھنٹے تک خوب محنت کرو تاکہ پسینہ نکل آئے +

اکثر غسل کرو تاکہ جسم صاف ہوتا رہے۔ اعضائے تناسل کو روز صاف کرنا بہتر ہے۔ اُن لوگوں کو جن کے اعضائے تناسل کے اوپر کا قلفہ بڑا ہو وہ حشفہ کو ضرور صاف کریں۔ جب شہوت کا زور ہو تو وہ سخت محنت کرنے یا ٹھنڈے پانی میں غسل کرنے سے رُک سکتی ہے۔ اگر سارے بدن کو غسل دینا مناسب نہ ہو تو صرف اعضائے تناسل کو کچھ دیر تک ٹھنڈے پانی سے دھونا کافی ہوگا +

خیالات پر قابو پانے کے لیے کافی طور پر بیان ہو چکا ہے۔ اور زیادہ بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ "آدمی جیسا اپنے دل میں منصوبہ کرتا ہے ویسا ہی ہوتا ہے" جو آدمی ہمیشہ شہوت کی باتیں سوچتا رہتا ہے اور کسی عورت کو دیکھکر گندے خیالوں کو جگہ دیتا ہے۔ تو وہ ضرور کبھی نہ کبھی ناجائز کام کرے گا۔ وہ محض اپنی قوت ارادی کو کمزور کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ آزمائش کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اسلئے ہمیشہ اچھی کتابیں پڑھو اور اچھی باتیں سوچنے میں مشغول رہو۔ اور دنیا میں کارآمد آدمی بننے کا حوصلہ رکھو۔ خوب پڑھو اور خوب محنت کرو۔ ہر وقت مشغول رہنے سے گندی باتوں کے سوچنے کا موقع دماغ کو نہ ملے گا۔ جسم اور دماغ دونوں کو قوت ملے گی۔ اس پُرانی کہاوت کو یاد رکھو کہ۔

"بیکار آدمی کا دماغ شیطان کا کارخانہ ہے"

آجکل شہوت پرستی (خود ہستی) کا گناہ ہر ملک میں کثرت سے بڑھ رہا ہے اور بہت سے ہونہار نوجوانوں کو تباہ اور برباد کر رہا ہے۔ قانون قدرت کے خلاف آلات تولید کے استعمال کرنے سے زندگی گھٹ جاتی ہے۔ یہ ایسا ہی ہے۔ جیسے کسی شمع کو دونوں طرف سے جلانا +

باب ۱۵

تولید اور اعضائے مخصوصۂ نسواں

اگرچہ تولید اولاد کے حیرت انگیز کام میں مرد اور عورت دونوں شریک ہیں لیکن زیادہ تر مشکل حصّہ عورت کے ذمّہ ہے۔ ماں کے پیٹ میں ہر بچّہ کی زندگی شروع ہوتی ہے۔ اور سب طرح سے محفوظ رہتی ہے۔ اسی کے رحم میں بچّہ اپنے پیدا ہونے سے پہلے تخمیناً دو سو اسّی دن تک پرورش پاتا ہے۔ نہ صرف پیدا ہونے سے پہلے دو سو اسّی دن تک بلکہ پیدا ہونے کے بعد بھی ڈیڑھ برس تک اُس کی زندگی کی حفاظت اور پرورش کا دارومدار ماں ہی کی ذات پر رہتا ہے۔ دودھ چھوڑنے کے بعد بھی بہت عرصہ تک ماں ہی کو اُسکی خبرداری اور محافظت کرنی پڑتی ہے +

اس سے یہ ظاہر ہے کہ ماں کو بچّہ کی آیندہ زندگی بنانے میں باپ سے زیادہ حصّہ لینا پڑتا ہے۔ چونکہ بچّہ کی پیدائش اور پرورش اور خبرگیری میں زیادہ حصّہ عورت کے ذمّہ ہے تو کیا مردوں کو لازم نہیں کہ عورتوں کو عزّت کی نگاہ سے دیکھیں آج کل بہتیرے ایسے ہیں جو اس بات پر کم غور کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ چونکہ عورت ملک ہی ہے جو بچّہ کی دماغی۔ جسمانی۔ اخلاقی امور کی اصلاح میں اتنا بڑا حصہ لیتی ہے۔ تو کیا یہ سب سے ضروری بات نہیں کہ عورت کو کافی تعلیم دیجائے۔ تاکہ وہ اس نہایت اہم کام کے قابل بن جائے۔ اور اپنے فرض کو بخوبی انجام دے سکے جب تک عورت کامل طور سے اِس فرض کو انجام دینے کے قابل نہ ہو وہ پوری طرح

تک نہ پہونچ جائے اُس وقت تک اس بوجھ کو اُس پر نہ ڈالنا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ اُس کی زندگی تلخ ہو جائے +

زنانہ اعضائے تناسل کی بناوٹ اور تشریح

عورت کے اعضائے تناسل میں دو خاص آلات رحم اور خصیۃ الرحم شامل ہیں خصیۃ الرحم دو چھوٹے غدود ہیں۔ یہ پیڑو کے زیرین اطراف میں ہوتے ہیں۔ ان کی جگہیں پہلی تصویر میں دکھائی گئی ہیں۔ اِن غدودوں سے انڈے پیدا ہوتے ہیں یہ انڈے اِس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر ۱۲۵ انڈے ایک جگہ جمع کئے جائیں تو باآسانی ایک انچ جگہ میں سما جائیں گے +

رحم کے سرے سے ایک نالی چار یا پانچ انچ لمبی جڑی ہوتی ہے جس کا دوسرا سرا خانۂ بیضہ تک پہونچتا ہے۔ انڈا خانۂ بیضہ سے رحم میں اسی نالی میں سے ہو کر گذرتا ہے +

رحم کی شکل تصویر میں دکھائی گئی ہے۔ ایک کنواری کا رحم تقریباً پونے تین انچ لمبا اور پونے دو انچ چوڑا ہوتا ہے۔ اِس کا نچلا سرا فرج (وجینا) میں لگا رہتا ہے فرج کا بیرونی سوراخ ایک پتلے پردے سے جس کو پردۂ بکارت کہتے ہیں تقریباً بند رہتا ہے۔ یہ پردہ عموماً پہلے جماع میں شق ہو جاتا ہے۔ بعض وقت ممکن ہے کہ پردۂ بکارت میں کوئی سوراخ نہ ہو۔ یا کسی بیماری کی وجہ سے سوراخ بند ہو گیا ہو۔ ایسی حالت میں فرج میں مواد جمع ہو جائے گا اور ورم اور درد پیدا ہوگا۔ جس لڑکی کو اِس قسم کی شکایت ہو اُسکو ڈاکٹر کے پاس علاج کے لئے پہونچانا چاہیئے +

بلوغت اور ایام حیض

لڑکی سن بلوغت کو نو سے پندرہ سال تک میں پہونچتی ہے۔ ان ایام میں اسکے جسم میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ جو اُس کو اس قابل بناتی ہیں۔ کہ وہ بچہ پیدا کر سکے اُس کی بغل میں اور ناف کے نیچے بال نکلنے شروع ہوتے ہیں۔ پستان نمودار ہونے لگتے ہیں۔ اور کل جسم بہت جلد بڑھتا اور حیض جاری ہونے لگتا ہے +

حیض عموماً ہر اٹھائیسویں دن شروع ہوتا ہے۔ اور عموماً پانچ دن تک جاری رہتا ہے۔ ایام حیض میں رحم کی جھلی رطوبت سے بھر جاتی ہے۔ حیض کے اخراج میں خون اور بلغم کے اجزا ہوتے ہیں۔ ایام حمل اور بچہ کو دودھ پلانے کے دنوں میں عموماً حیض، جاری نہیں ہوتا۔ حیض کا جاری ہونا قریباً پینتالیس برس کی عمر میں بند ہو جاتا ہے حیض بند ہو جانے کے بعد عورت کو حمل نہیں رہ سکتا +

بعض لڑکیوں کو بالغ ہونے پر بھی حیض نہیں ہوتا۔ اس کا علاج باب ۲۲ میں بتایا گیا ہے +

حیض لڑکی کے نو یا دس برس کی عمر میں بھی جاری ہو سکتا ہے اور جس وقت سے حیض جاری ہو جائے وہ حاملہ ہو سکتی اور بچے جن سکتی ہے۔ لیکن یہ بات خلاف فطرت ہے۔ کہ کبھی لڑکی کی شادی اتنی کمسنی میں کر دی جائے۔ اور وہ کمسنی میں بچے جنے۔ دس بلکہ سولہ یا سترہ برس کی لڑکی کو بھی بچہ ہی تصور کرنا چاہیئے۔ اُس کے بدن اور دماغ کا نشو و نما کامل طور سے اُس وقت تک نہیں ہوتا۔ اگر وہ حاملہ ہو جائے تو اُس کے جسم کی پوری ترقی نہ ہوگی۔ بلکہ وہ پست قد رہ جائے گی۔ اور جبکہ اُس کا

جسم پورے طور سے نشو و نما نہیں پا چکا۔ تو وہ تندرست اولاد بھی پیدا نہیں کر سکتی۔ کوئی عورت بیس برس سے کم عمر میں شادی نہ کرے۔ اور نہ اولاد جنے۔ بلکہ اگر اکیس یا بائیس برس کی عمر تک وہ حاملہ نہ ہو تو بہتر ہے۔ صحت کے لحاظ سے کم سنی کی شادی ممنوع ہے۔ یہ ایسی رسم ہے جس سے اخلاقی ذلتیں بہت واقع ہوتی ہیں +

زنانہ آلاتِ تناسُل کی خبر گیری

ہر ایک ماں کو آلاتِ تولید کی حفاظت اور فرائض کے متعلق واقف ہونا چاہیئے وہ مناسب طریقے سے اپنی لڑکیوں کو بھی جماع کے متعلق اُن کی سمجھ کے مطابق ہدایت کرے۔ لڑکیوں کو اس قسم کی تعلیم دینے سے اُن کے چال چلن اور صحتِ بدنی کی حفاظت ہوگی۔ بہت لڑکیاں اِن باتوں سے ناواقف رہتی ہیں۔ اور پہلا سبق اپنے کسی بدچلن ساتھی سے پاتی ہیں۔ جن کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خود بُری عادتیں سیکھ لیتی ہیں +

ہر لڑکی کا اندامِ نہانی خواہ وہ بچہ ہی کیوں نہ ہو روز دھو کر صاف کر دینا چاہیئے تاکہ میل کی وجہ سے کھجلی نہ ہونے پائے۔ کھجلانے سے اکثر لڑکیوں کو اپنے اندامِ نہانی سے کھیلنے کی بُری عادت پڑ جاتی ہے +

لڑکیوں کو برہنہ بدن گھومنے دینا سخت بے شرمی کی بات ہے۔ اور کسی ملک کے لوگوں کی اخلاقی حالت ترقی نہ پائے گی۔ جب تک وہ اس رواج کو جاری رکھیں گے بہت عرصہ گذرا کہ سرکار جاپان نے یہ آئین جاری کیا تھا کہ والدین اپنے بچوں کو ایسے کپڑے نہ پہنائیں جن سے اُن کے ستر برہنہ رہیں +

لڑکے اور لڑکیوں کو کبھی ایک ہی پلنگ پر نہ سُلانا چاہیئے۔ کیونکہ چھوٹے بچے

بھی اگر ایک ہی بستر پر سوئیں تو بہت جلد بُری عادت سیکھ جاتے ہیں +

بچوں کو بچپن ہی سے اندام نہانی کے چھونے سے روکنا چاہیئے۔ کیونکہ یوں چھونے سے چھوٹی لڑکیوں میں بھی اندام نہانی سے کھیلنے کی بُری عادت پڑ جاتی ہے

جب لڑکی سن بلوغ کو پہونچے اور حیض جاری ہو۔ تو ماں اُسے ہدایت کرے کہ ایام حیض میں جسم کے اندر سردی آسانی سے سرایت کر جاتی ہے۔ اس وجہ سے اُس کو اپنی صحت کی نگرانی اچھی طرح کرنا لازم ہے۔ اس عمر کی لڑکی سے نہ سخت محنت کا کام لو بلکہ رات کو نو یا دس گھنٹے سونے دو +

ایام حیض میں صاف کپڑا یا روئی کسی ململ کے ٹکڑے میں رکھکر سیلان حیض کو جاذب کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہیئے۔ اکثر عورتیں بادامی کاغذ اور میلا کپڑا استعمال کرتی ہیں۔ یہ گندگی سوزش۔ چھالا۔ اور کھجلی کا باعث ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے اکثر اندام نہانی کے اندر بھی مرض پیدا ہو جانے کا احتمال رہتا ہے +

حالت حیض میں غسل کی بھی ضرورت ہے۔ اور خاصکر جسم کا وہ حصہ جو حیض کے ایام میں میلا ہو جاتا ہے ضرور دھونا چاہیئے۔ اگر غسل کے لئے گرم پانی استعمال کیا جائے اور فوراً ہی تولیہ سے رگڑ کر جسم خشک کر دیا جائے تو سردی لگنے کا خوف نہ ہوگا کوئی عورت ایام حیض میں جسم کی صفائی سے لاپرواہ نہ رہے +

باب ۱۶

شرابوں کا استعمال

کچھ عرصہ ہوا کہ فرانس کے چند محبانِ وطن نے معلوم کیا کہ فرانس کی آبادی سال بسال بجائے ترقی کرنے کے گھٹتی جاتی ہے۔ انھوں نے مصمم ارادہ کیا کہ اس بات کو دریافت کریں کہ کیوں فرانس میں پیدایش کی نسبت اموات زیادہ وقوع میں آتی ہیں۔ جب انھوں نے پورے طور پہ تحقیقات کی تو انھیں معلوم ہو گیا کہ کثرتِ اموات وقلتِ اولاد کی وجہ شراب نوشی کی کثرت تھی۔ انھوں نے اپنی رپورٹ میں اور سب باتوں کے ساتھ یہ بھی کہا:-

"شراب کا استعمال انسان کے دل سے طبعی محبت کو زائل کر دیتا ہے۔ اور جو فرض بطور بیٹے یا باپ یا شوہر کے اُس پر تھا۔ اُس کو بھلا دیتا ہے۔ یہ اُس کو اُس کے کام کے ناقابل بناتی اور ہمیشہ چوری اور قانون شکنی کی ترغیب دیتی ہے صرف یہی نہیں۔ بلکہ بہت سی مہلک بیماریاں بھی مثلاً لقوہ۔ معدہ۔ تلی۔ اور گردوں میں ورم۔ تپ دق۔ نمونیا۔ سرسام۔ جنون۔ خون کی خرابی وغیرہ شراب پینے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ڈاکٹروں نے اِس بات کو معلوم کیا ہے۔ کہ شراب اِن بیماریوں کا صرف سبب ہی نہیں بلکہ وہ آدمی جو شراب نہیں استعمال کرتے ہیں۔ اگر اِن بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں۔ تو اُن کے شفا پانے کی امید ہے۔ لیکن جو شخص شراب پیتے ہیں اگر وہ بیمار ہو جائیں تو اُن کے شفا پانے کی بہت کم اُمید ہے۔"

مذکورہ بالا رپورٹ سے یہ ظاہر ہے کہ شراب پینے سے جسم کو نقصان ہی پہونچتا ہے اور اس سے کچھ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ انگلستان کے ایک وزیر اعظم گلیڈسٹون نامی نے یہ کہا تھا۔ تین بڑی آفتوں یعنی جنگ۔ کال اور وبا کا مجموعی نقصان اِس قدر خوفناک نہیں جس قدر شراب پینے کا ہے +

شراب کی قسمیں

شراب قدرتی پیداوار نہیں۔ بلکہ سڑا کے بنائی جاتی ہے۔ یہ گیہوں۔ جَو۔ چاول انگور اور کھجور سے بنتی ہے۔ شراب کو جوش دینے کے لئے جو خمیر استعمال کیا جاتا ہے اُس سے اُن اناجوں اور پھلوں کا میدہ اور شکر الکحل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کی شراب خواہ اُس کا نام وسکی ہو یا برانڈی۔ جن۔ بیر۔ یا ٹوڈی ہو سب میں الکحل شامل ہے۔ بعض شرابوں میں فی صدی پانچ یا دس اونس الکحل ہوتا ہے بعضوں میں فی صدی پچاس سے ستر اونس تک۔ الکحل ایک زہر قاتل ہے۔ ایک آدمی کو فوراً ہی ہلاک کرنے کے لئے بہت زیادہ خالص الکحل کی ضرورت نہیں۔ جو شخص الکحل پیتا ہے۔ اگر اُس کو یہ بتایا جائے کہ وہ زہر پیتا ہے تو وہ کبھی باور نہ کرے گا۔ لیکن کئی طریقوں سے ہم ثابت کر سکتے ہیں کہ یہ سچ ہے۔ اگر ایک کیچوا یا مچھلی کسی برتن میں رکھے جائیں اور اُس میں ایسا پانی ہو۔ جس میں سواں حصہ الکحل ملا ہے۔ تو وہ فوراً مر جائیں گے۔ اگر انڈے کی سفیدی وسکی یا کسی اور دوسری تیز شراب میں ڈالی جائے۔ تو وہ فوراً اسی طرح جم جائے گی جیسے گرم پانی میں یا گرم لوہے پر ڈالنے سے جم جاتی ہے۔ پس جب ہمارا معدہ دل تلی۔ گردے۔ پٹھے وغیرہ اُس مادے سے بنے ہیں جس سے انڈے کی سفیدی بنتی

ہے۔ تو ضرور ہے کہ اُن کے اوپر بھی شراب کا ویسا ہی اثر پڑے گا جس طرح انڈے کی سفیدی پر پڑتا ہے +

شراب غذا نہیں ہے

کیا شراب غذا ہے ؟ اس سوال کا جواب دینے سے پیشتر لفظ غذا کی تشریح کرنا ضرور ہے۔ غذا وہ شے ہے۔ جو استعمال کرنے پر جسم کو کسی قسم کا نقصان نہ پہونچائے بلکہ اُس میں گرمی۔ قوت اور اُس کی ترقی اور تندرستی کا سامان مہیا کرے۔ شراب کوئی غذا نہیں ہے۔ کیونکہ کھانے کی نالی سے گذر کر یہ معدے میں پہونچکر ہضم نہیں ہوتی اور نہ کسی اور شکل میں تبدیل ہوتی ہے۔ بلکہ یہ الکحل ہی رہتی ہے۔ خون میں جا کر بھی یہ شراب ہی رہتی ہے۔ یہ بھی سب کو معلوم ہے کہ شراب جسم کے جس حصہ میں لگتی ہے اُس کو جلا دیتی ہے۔ اور جسم میں کچھ قوت پیدا نہیں کرتی۔ اِس کے علاوہ جب معدہ درست ہو اور معمولی غذا استعمال کیجائے۔ تو وہ اُس کو قبول کرتا ہے۔ لیکن اگر شراب اوّل مرتبہ استعمال کیجائے۔ تو عموماً معدہ اُسے نکال دیتا ہے۔ معدہ فوراً اِس بات کو معلوم کر لیتا ہے کہ شراب اُس کی دشمن ہے۔ اِس لئے جس قدر جلد ممکن ہوتا ہے اُسکو اپنے اندر سے نکال لینے کی کوشش کرتا ہے۔ غذا جسم کو بڑھاتی ہے۔ مگر شراب جسم کی ترقی کو روکتی ہے۔ جن بچوں کو شراب پلائی جاتی ہے۔ وہ اُس قد کو نہیں پہونچتے جسکو وہ بغیر شراب کے پہونچ سکتے ہیں +

شراب اعصاب کو قوت نہیں پہونچا سکتی

ورزش کرنے والے یا وہ لوگ جو دنگل وغیرہ میں زور آزمائی کے لئے تیاری کر-

ہیں۔ شراب مطلق استعمال نہیں کرتے۔ دنیا کے ہر ملک میں سارے ڈاکٹروں کی یہ رائے ہے۔ کہ الکحل اعصاب کو کمزور کرتی ہے۔ جو لوگ سمجھتے ہیں کہ شراب پینے سے قوت بڑھتی ہے۔ اُس کی وجہ یہ ہے کہ شراب پینے سے دماغ اس قدر سُن پڑ جاتا ہے کہ شراب پینے کے بعد شراب پینے والا اپنی طاقت سے واقف نہیں رہتا۔ جنگ میں سینکڑوں مرتبہ یہ بات ثابت ہو چکی ہے۔ کہ جو سپاہی صبح کو شراب پیتے ہیں وہ دن کے وقت اتنا نہیں چل سکتے۔ جتنا شراب نہ پینے والے سپاہی چل سکتے ہیں +

شراب کا اثر دماغ پر

جو شخص شراب پیتا ہے وہ سمجھتا ہے کہ شراب سے اُس کو سوچنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تھوڑی شراب پینے کے بعد دس یا پندرہ منٹ تک دماغ زیادہ تیز معلوم ہوتا ہے اور خیالات میں سُرعت آجاتی ہے۔ مگر اس بات پر غور کرنا چاہیئے کہ اُس وقت کی باتیں بالکل فضول اور مہمل ہوا کرتی ہیں۔ کیونکہ جو شخص عام طور سے اپنے قول اور فعل میں بہت شائستہ ہو وہ زیادہ شراب پی لینے کے بعد اپنے آپ کو بالکل بھول جاتا ہے۔ کم سخن آدمی شراب پینے کے بعد زیادہ بکواسی ہو جاتا ہے۔ اور خرافت سے گذر کر گالیاں دینے لگ جاتا ہے۔ اور ایسے کام کرتا ہے جو عقل و شائستگی کے خلاف ہوتے ہیں۔ شراب پینے کے بعد چند منٹ تک شرابی کے سر میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ اُس وقت وہ خاموش ہو جاتا ہے اور چاہتا ہے کہ لیٹ کر سو جائے۔ اسکی وجہ صرف یہ ہے کہ شراب دماغ کو بالکل سُن کر دیتی ہے +

ایک ڈاکٹر نے دماغ پر شراب کے اثر کا تجربہ اس طور پر کیا۔ اُس نے متواتر

بارہ دن تک تین اونس شراب پی۔ بارھویں دن اُس نے معلوم کیا کہ اُس کے دماغ میں اتنی قوت نہیں رہی جتنی پہلے تھی۔ پہلے وہ ایک منٹ میں چالیس ہندسے جمع کے جوڑ سکتا تھا لیکن بارہ دن تک تین اونس شراب پینے کے بعد وہ صرف چوبیس ہندسے ایک منٹ میں جمع کے جوڑ سکتا تھا۔ جس آیت کو وہ پہلے صرف دو منٹ میں حفظ کر لیتا تھا۔ بارہ دن شراب پینے کے بعد اُس آیت کو حفظ کرنے میں چھ منٹ لگتے تھے۔ شراب دماغ کو نقصان پہونچاتی ہے۔ اس کی روشن اور صحیح دلیل یہ ہے کہ شراب پینے سے بہت سے لوگ پاگل ہو گئے +

خدا نے انسان کو کانشنس (تمیز یا نور قلب یا ضمیر) عطا کیا ہے۔ جس سے وہ حق اور ناحق میں امتیاز کر سکتا ہے۔ لیکن شراب اس قوت کو تباہ کر دیتی ہے۔ قریب قریب جتنے بھی جرم ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے آدمی جیلخانوں میں پڑتے ہیں مثلاً فوجداری۔ خون۔ زنا بالجبر وغیرہ سب اُسی وقت آدمی کرتے ہیں جب وہ نشہ میں ہوتے ہیں۔ فوجداری کی رپورٹ دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ جن کو پھانسی کی سزا دی گئی اُن میں زیادہ تر اُسی وقت مجرم ہوئے جبکہ وہ نشہ میں تھے +

شراب پینے سے بیماری پیدا ہوتی ہے

جو شخص تھوڑی شراب روز پیتا ہے۔ شاید وہ یہ خیال نہیں کرتا کہ اس سے اُس کو کچھ نقصان ہو رہا ہے۔ لیکن اگر وہ اپنے اندر اپنے گردوں۔ تلی۔ پھیپھڑے معدے اور خون کی رگوں کو دیکھ سکے تو اُس کو معلوم ہوگا کہ یہ سارے اعضا رفتہ رفتہ خراب ہو رہے ہیں۔ معمولاً جسم کے اندر ایسی قوت ہے کہ اگر بیماری پیدا کرنیوالے

کیڑے کسی طرح اندر داخل ہو جائیں۔ تو وہ اُن کو ہلاک کر سکتی ہے لیکن شراب اُس قوت کو گھٹا دیتی ہے اور اعضا کو اس قدر کمزور کر دیتی ہے کہ شرابی کو سرسام۔ تپ دق ہیضہ۔ طاعون۔ پیچش وغیرہ ایسے امراض بہت جلد ہو جاتے ہیں۔ فی الحقیقت شراب پینے والے کو ہر مرض جلدی سے لگ جاتا ہے۔ اور جب وہ ایک مرتبہ بیمار ہو گیا تو شراب نہ پینے والے کی نسبت اُسکے بچنے کی بہت کم امید رہتی ہے +

شراب کا نتیجہ اور اُس کے نقصانات۔ صرف شرابی ہی پر محدود نہیں۔ بلکہ اس کی اولاد پر بھی اثر پڑتا ہے خیرات خانوں اور ہسپتالوں میں جہاں کمزور دماغ والے بچوں کی حفاظت کیجاتی ہے۔ ہر سَو لڑکوں میں اکتالیس ایسے ملیں گے جن کے والدین شرابی تھے +

شراب زندگی کو کم کرتی ہے

بیمہ کمپنی والوں نے ہر ملک میں اِس بات کو معلوم کیا ہے کہ شرابی اُتنے دن تک زندہ نہیں رہتے جتنے دن تک شراب نہ پینے والے زندہ رہتے ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ شراب نہ پینے والوں کی نسبت شرابی دُگنے زیادہ مرتے اور بیمار ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر ایک ہزار آدمیوں کی کمپنی ہو جو شراب استعمال کرتے ہیں۔ اور دوسری کمپنی ایسے ہزار آدمیوں کی جو شراب نہیں پیتے تو اگر دو موتیں شراب نہ پینے والوں میں ہوں۔ تو تین موتیں شراب پینے والوں میں ہوں گی۔ دنیا میں سب بڑی بڑی بیمہ کمپنیوں کا اس پر پورا اتفاق ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ شراب پینے والا اپنی زندگی کے چار سال سے دس سال تک گھٹاتا ہے +

اس تصویر میں یہ دکھایا گیا ہی کہ الکحل کے ذریعہ سکڑنے اور گلنے کے کیسے داغ
پڑ گئے ہیں۔ بمقابلہ تصویر نمبر کے یہاں اندرونی پردے کی رنگت ناتندرستی کی ہی

اس تصویر میں تندرست معدہ کا اندرونی پردہ دکھایا گیا ہی۔ معدے کے
استر میں تہیں اور نشیب ہیں۔ اور یکساں صورت اور تندرستی کا رنگ ہے

کیا شراب ایک مفید دوا ہے؟

بہت عرصہ نہیں گذرا کہ ڈاکٹر صاحبان عام طور پر اس خیال سے بیماروں کو شراب پلاتے تھے کہ شاید وہ بیماری کے علاج میں مفید ہوگی۔ لیکن آج کل کے ڈاکٹر بہت کم شراب بطور دوا کے استعمال کراتے ہیں۔ اب یہ معلوم ہو گیا ہے کہ شراب بیماری کو اچھا نہیں کرتی۔ بلکہ اس کے برعکس بیماری کو اور بڑھا دیتا ہے صرف جلد کے اوپر ملنے کے لئے یہ مفید دوا کا کام دے سکتی ہے۔ بعض اخباروں میں ایسے اشتہارات چھپتے رہتے ہیں۔ کہ فلاں قسم کی شراب بہت مفید۔ قوت بخش اور ہاضم ہے۔ لیکن یہ سب جھوٹی باتیں ہیں۔ مریض کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ ہر قسم کی شراب سے پرہیز کرے +

شراب کی عادت کیونکر چھوٹ سکتی ہے؟

سب سے بڑھ کر ضروری بات یہ ہے کہ بُری عادت پر قابو پانے کے لئے پہلے مصمم ارادہ ہو۔ اگر کوئی شخص اس بُری عادت کو چھوڑنے کے لئے خدا سے مدد مانگے تو خدا اُس کو شراب کی خواہش پر فتحمند ہونے کے لئے ضرور مدد بخشے گا +

یہ بات اب ظاہر ہے کہ بعض کھانوں سے بھی شراب پینے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے جو شخص شراب چھوڑنا چاہتا ہے وہ ہر طرح کے گوشت اور مسالہ دار کھانوں سے پرہیز کرے۔ یہ بھی مطلقاً ضرور ہے کہ تمباکو کا استعمال قطعی نہ کیا جائے۔ کیونکہ تمباکو استعمال کرنے سے اکثر شراب کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ جس قدر ممکن ہو اُس قدر پھل کھاؤ۔ اور کثرت سے خالص پانی پیو۔

چائے اور قہوہ مت استعمال کرو۔ روزمرہ گرم پانی سے غسل کرو۔ گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد فوراً جسم پر ٹھنڈا پانی ڈال کر جلد جسم کو خشک کر ڈالو جسقدر زیادہ ممکن ہو تازہ ہوا میں باہر رہو۔ روزمرہ ورزش کرو تاکہ پسینہ نکل آئے مکان کے اندر کسی قسم کی شراب نہ رکھو اور نہ کبھی شراب کی دوکان پر جاؤ۔ اگر کوئی شخص فی الحقیقت شراب چھوڑنا چاہتا ہے تو مذکورہ بالا قاعدوں پر عمل کرنے سے وہ ضرور شراب چھوڑ سکتا ہے +

باب ۱۷

تمباکو کا استعمال

دنیا میں بہت قسم کے درخت اُگتے ہیں۔ اُن میں سے بعض قسم کے درخت آدمیوں کی غذا کا کام دیتے ہیں۔ بعض جانوروں کی غذا کے لئے مفید ہیں۔ بعض ایسے ہیں جن سے آدمیوں کے لئے کپڑے اور برتن بنائے جاتے ہیں۔ لیکن بعض ایسے ہیں۔ جن سے کیڑے مارنے کے لئے زہر کے سوا اور کوئی کام نہیں نکل سکتا اس آخری قسم میں تمباکو داخل ہے۔ نہ بلی نہ کتے۔ نہ گھوڑے نہ گائے اور نہ دیگر کسی قسم کے حیوانات کو پھسلا کر تمباکو پلا سکتے ہیں۔ صرف انسان ہی ایسا حیوان ہے جس نے تمباکو پینے کی خاص عادت پیدا کر لی ہے +

تمباکو ایسی شے نہیں۔ جو جسم کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے مفید ہو۔ کیونکہ یہ دریافت ہوا ہے کہ تمباکو نہ پینے والوں کی تندرستی تمباکو پینے والوں کی تندرستی سے بہتر ہوتی ہے۔ وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ عرصے تک زندہ رہتے ہیں۔ جب یورپ کے ملکوں میں تمباکو پینے کا رواج شروع ہوا۔ تو وہاں کے کئی بادشاہوں نے یہ مان لیا کہ تمباکو ایک مضر زہر ہے۔ اور انہوں نے قانون جاری کر دیئے کہ کوئی شخص تمباکو کا استعمال نہ کرے۔ جیسے کہ اہل چین نے افیون کے استعمال کو روکا ہے لیکن آجکل بہت سے بادشاہ خود تمباکو استعمال کرتے ہیں جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یا تو وہ قانون منسوخ کر دیئے گئے ہیں۔ یا اُن پر کوئی عمل نہیں کرتا +

تباکو کی غلامی

تمباکو ایک زہر ہے

ہر سو اونس تمباکو کے سوکھے پتوں میں دو اونس نیکوٹین ہوتا ہے۔ جو کہ زہر قاتل ہے۔ نیکوٹین سنکھیا سے کہیں زیادہ مہلک زہر ہے۔ یہ اس قدر تیز ہے کہ اگر اس کی ایک بوند خرگوش کی جلد پر ڈال دی جائے تو وہ مرجائے گا۔ بلی یا کتے کی زبان پر اگر اس کے دو قطرے ڈال دیے جائیں تو وہ فوراً مرجائیں گے۔ آدمی بھی تمباکو نگل جانے سے مرجاتے ہیں۔ چین میں عام دستور ہے کہ خودکشی کرنے کے لیے لوگ حقہ کا پانی پی لیتے ہیں۔ اس پانی میں نیکوٹین ملا ہوتا ہے +

عام طور پر جب آدمی پہلی مرتبہ تمباکو پیتا ہے تو اس کی طبیعت بہت خراب ہو جاتی ہے۔ ان ساری باتوں سے یہ ثابت ہے۔ کہ تمباکو ایک بہت مضر زہر ہے +

تمباکو کو کسی صورت میں استعمال کیا جائے جسم کو ضرور نقصان پہونچاتا ہے بعض آدمی خیال کرتے ہیں کہ سگریٹ یا بیڑی بہ نسبت چرٹ یا پائپ کے کم نقصان دہ ہے۔ بعضوں کا خیال ہے کہ حقے میں ان سب سے بھی کم نقصان ہے۔ لیکن تمباکو کا کسی طریقے سے بھی استعمال کیا جائے مضر ہے۔ اور جتنا زیادہ اس کا استعمال کیا جائے گا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔ تمباکو پینے کے علاوہ بعض لوگ اسے کھاتے اور بعض اس کا ناس لیتے ہیں۔ یہ بھی اتنا ہی مضر ہے جتنا اس کا پینا۔ جو لوگ حقہ یا سگریٹ پیتے ہیں۔ تو دھواں ان کے اندر جاتا ہے۔ کش لگانے کے ساتھ دھواں پھیپھڑوں میں چلا جاتا ہے۔ اور پھر اسی دھوئیں کو وہ ناک سے نکالتے ہیں اس طرح تمباکو پینے کے بہ نسبت کسی دوسری طرح استعمال کرنے کے زیادہ نقصان

ہوتا ہے اور زیادہ زہر خون میں داخل ہوتا ہے +

آدمی کیوں تمباکو استعمال کرتے ہیں

تمباکو بھی افیون یا کوکین کی طرح ایسا زہر ہے۔ جس کے استعمال کی لوگوں کو عادت ہو جاتی ہے۔ جب اس کو پہلی دفعہ استعمال کرتے ہیں۔ تو استعمال کرنیوالے کی طبیعت خراب ہوجاتی ہے۔ دوسری دفعہ استعمال کرنے سے یہ ایسا بُرا معلوم نہیں دیتا۔ لیکن بار بار استعمال کرنے سے یہ پینے والے کو خوشگوار معلوم ہونے لگتا ہے۔ اور جب دیر تک آدمی اس کو استعمال کرتا رہتا ہے۔ تو اُس کو اُس کا چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تمباکو دماغ اور نسوں کو بالکل سُست کر دیتا ہے۔ جب کوئی شخص تھکا یا پریشان ہوتا ہے اور تمباکو پیتا ہے۔ تو فوراً ہی آرام محسوس کرتا ہے۔ اس کا سبب دراصل یہ ہے کہ وہ بالکل سُن پڑ جاتا ہے۔ کیونکہ تمباکو اُس کے دماغ اور نسوں کو سُن کر دیتا ہے۔ اگرچہ وہ درد اور پریشانی موجود ہیں لیکن وہ محسوس نہیں کر سکتا +

کیا وجہ ہے کہ تمباکو پینے والے جلد مر نہیں جاتے؟

اگر تمباکو پینے میں زہر کا کچھ حصہ جل نہ جاتا۔ تو پینے والے جلد مر جاتے۔ اگرچہ سارا زہر نہیں جل جاتا۔ تو بھی کچھ حصہ جل جاتا ہے۔ زہر کا بڑا حصہ یعنی ۳۰ فیصدی سے ۹۵ فی صدی تک باقی رہتا ہے۔ اور وہ خون میں ملجاتا ہے۔ رفتہ رفتہ جسم اس زہر کا عادی ہو جاتا ہے جیسے کہ دوسری مضر چیزوں کی عادت پڑ جاتی ہے مثلاً جو لوگ ریشم کی تاریں گرم پانی میں سے نکالتے ہیں۔ اُن کی انگلیاں گرم پانی کی ایسی عادی ہو جاتی ہیں کہ وہ اُبلتے پانی میں اپنی اُنگلیاں ڈال سکتے ہیں۔ لیکن

جسم خواہ کسی مضر شئے کا عادی ہو جائے وہ اس امر کا ثبوت نہیں کہ کسی قسم کا نقصان نہیں ہوا +

تمباکو پینے سے شراب پینے کی عادت پڑ جاتی ہے

ہر تمباکو پینے والے کی ناک اور حلق میں ورم ہوتا ہے جس کی وجہ سے اُس کو کھانسی پیدا ہوتی ہے۔ اُس کے ناک کے اندر کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے۔ اسلئے اُس کے سونگھنے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ زبان بھی تمباکو کے دھوئیں سے جھلس جاتی ہے۔ اس لئے اس کو معمولی کھانے میں کوئی ذائقہ معلوم نہیں ہوتا۔ اور وہ تیز مسالہ کی چیزیں چاہتا ہے۔ تمباکو کا دھواں منھ اور حلق کو خشک کر دیتا ہے۔ مسالہ دار کھانا بھی منھ اور حلق کو جلا دیتا ہے۔ اس سے ایک قسم کی پیاس پیدا ہوتی ہے۔ جو پانی سے نہیں بجھتی۔ اس تشنگی کو بجھانے کے لئے صرف ایک ہی چیز ہے وہ شراب ہے۔ اس لئے بہت ہی کم تمباکو پینے والے ایسے ہیں جو شراب نہیں پیتے +

تمباکو کا دل پر کیا اثر ہوتا ہے؟

تمباکو کا سب سے زیادہ اثر دل پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے ایک قسم کی بیماری ہو جاتی ہے جس کو تمباکو ہارٹ (دل) کہتے ہیں۔ اُن سب کو جو زیادہ تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں نبض وقتاً بہت تیزی سے حرکت کرتا ہے۔ پھر دو ایک حرکت چھوڑ کر بالکل آہستہ ہو جاتا ہے جب کسی شخص کا ایسا دل ہو۔ تو اُس کی سانس بہت جلد گھٹ جاتی ہے۔ قریب قریب سب جوان آدمیوں کو جو تمباکو پیتے ہیں۔ یہی بیماری ہوتی ہے۔ چند سال

گذرے امریکہ کے حکام جب بحری کالج کے اُمیدواروں کا معائنہ کر رہے تھے. تو
اُنھوں نے ۱۳۱۴ امیدواروں میں سے ۲۹۸ اُمیدواروں کو چھانٹ کر نکال دیا۔
کیونکہ اُن کے دل اور دیگر اعضا تباکو پینے کی وجہ سے ہمیشہ کے لئے خراب ہو گئے تھے

تباکو کا استعمال جسم کو پورے طور سے بڑھنے نہیں دیتا

تباکو کے استعمال کا نتیجہ

تباکو کا زہر جسم کے ترقی کرنے والے اعضا کو بڑھنے نہیں دیتا۔ اس تصویر میں
دو طالب علم ہیں. اور دونوں کی عمر ۱۴ برس کی ہے۔ ان میں سے بڑے لڑکے نے
تباکو کبھی نہیں استعمال کیا. چھوٹا لڑکا پانچ برس کی عمر سے تباکو پی رہا ہے. اور

گو کہ وہ بھی ۱۴ ہی برس کا ہے۔ لیکن اُس کا قد صرف دس برس کے لڑکے کے برابر ہے +

جسم کا بڑھنا غذا پر منحصر ہے۔ لیکن غذا جسم کی بڑھتی میں کام نہیں آ سکتی۔ جب تک کہ وہ پہلے ہضم نہ ہو۔ غذا کے ہضم ہونے اور تیار کرنے کے بارے میں ہم باب ۳ میں ذکر کر آئے ہیں۔ کہ یہ کھانے کی نالی میں ہوتا ہے۔ تمباکو سے کھانے کی نالی کو نقصان پہونچتا ہے۔ اس لئے وہ ہضم کرنے کا کام اچھی طرح نہیں کر سکتی نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بدن کو کافی سامان بنانے کا نہیں ملتا۔ نہ صرف یہی ہوتا ہے بلکہ تمباکو کا زہر بدن کے اُن حصّوں کو سُن کر دیتا ہے جو بڑھ رہے ہیں۔ اور یوں اُن کی بالیدگی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ اُس قسم کی مثال ہے۔ جیسے کوئی شخص برف کے ٹکڑے کسی پودے کی جڑ میں رکھدے۔ ایسا کرنے سے پودے کی جڑیں سُن ہو جائنگی اور پودے کا بڑھنا موقوف ہوگا۔ لیکن اگر حد سے زیادہ برف نہ رکھی گئی ہو تو پودا جیتا تو رہے گا۔ لیکن اس کا قد چھوٹا ہی رہے گا +

تمباکو زندگی کو کم کرتا ہے

امریکہ کی ایک بڑی بیمہ کمپنی جس نے ۶۰ برس کے اندر ایک لاکھ اسّی ہزار پالیسیاں بنائے۔ اُس نے معلوم کیا کہ تمباکو پینے والوں کی زندگی نہ تمباکو پینے والوں کی نسبت بہت کم ہوتی ہے۔ اُنھوں نے معلوم کیا کہ جب تمباکو نہ پینے والے چالیس برس کی عمر میں چار مرتے ہیں۔ تو اُس عمر میں تمباکو پینے والے پانچ مرتے ہیں +

جراحوں کا تجربہ ہے کہ ایک جراحی عمل جس سے تمباکو نہ پینے والا اکثر تمباکو

پینے والوں کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے۔ ممالک متحدہ امریکہ کے کسی پریسیڈنٹ کو چند سال گذرے کسی نے گولی ماری۔ جس کے باعث وہ تھوڑی دیر میں مرگیا۔ جن ڈاکٹروں نے اس کا علاج کیا۔ اُن کا یہ بیان ہے کہ اگر وہ اس قدر تمباکو نہ پیتے ہوتے تو وہ بچ جاتے +

تمباکو کا استعمال اندھا کرنے اور ہونٹ۔ زبان اور حلق میں ناسور پیدا کرنے کا عام سبب ہے +

تمباکو کا اثر دماغی قوتوں پر کیا پڑتا ہے؟

جو شخص تھکا ہو۔ وہ تمباکو پینے کے بعد تھکاوٹ کو بھول جاتا ہے۔ جو شخص رنجیدہ ہو وہ تمباکو پینے کے چند منٹ بعد اپنے رنج کو بھول جاتا ہے۔ اس کی وجہ پہلے بیان ہو چکی ہے کہ تمباکو کا زہر دماغ اور نسوں کو سُن کر دیتا ہے۔ اس لئے یہ دریافت کیا گیا کہ جو لڑکے یا لڑکیاں تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ وہ اپنے پڑھنے لکھنے میں بہت سُست ہوتے ہیں۔ اسکولوں اور کالجوں میں جہاں تمباکو پینے اور نہ پینے والے ایک ہی جماعت میں ہوں۔ یہ بات دریافت کی گئی ہے کہ تمباکو پینے والوں کی لیاقت تمباکو نہ پینے والوں سے ۲۰ فی صدی کم ہوتی ہے۔ امریکہ کے ایک بڑے شہر کے دس بڑے اسکولوں میں تحقیقات کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ ہر دسوں اسکولوں کے ۲۰ تمباکو پینے والوں اور ۲۰ نہ پینے والوں میں صحت کا نمونہ اوسطاً یہ پایا گیا ہے۔ ہر ۲۰ لڑکوں میں جو تمباکو پیتے تھے۔ ۱۴ لڑکے بیمار نکلے۔ لیکن ہر ۲۰ لڑکوں میں جو تمباکو نہ پیتے تھے صرف ایک ایسا لڑکا نکلا جس کی نسوں میں فتور تھا۔ ہر ۲۰ تمباکو

پینے والوں میں ۸۰ سست اور کند ذہن تھے حالانکہ ہر ۲۰ نہ پینے والوں میں مشکل سے ایک لڑکا سست اور کند ذہن نکلا +

علاوہ ازیں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ تمباکو پینے والے لڑکے جھوٹ بولنے ۔ چوری کرنے اور دیگر اخلاقی گناہ کی طرف مائل ہو جاتے ہیں ۔ جو لڑکے تمباکو پیتے ہیں ۔ اکثر وہ سگرٹ حاصل کرنے کی خاطر جھوٹ بولتے یا چوری کرتے ہیں +

تمباکو کی عادت کیسے ترک کیجا سکتی ہے ؟

جو لوگ تمباکو نہیں پیتے وہ کبھی اس کو شروع نہ کریں ۔ اور جو لوگ تمباکو پیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ دنیا میں زیادہ عرصہ تک کار آمد اور خوشی کی زندگی بسر کریں ۔ وہ تمباکو کے بُرے نتائج کو مدنظر رکھ کے فوراً تمباکو پینا چھوڑ دیں تمباکو چھوڑنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ رفتہ رفتہ کم نہ کیا جائے بلکہ ایک دم اُس کو چھوڑ دیں ۔ اس کے لئے صرف مرضی اور مصمم ارادے کی ضرورت ہے ۔ اس کتاب میں جو طریقے شراب چھوڑنے کے لئے بتائے گئے ہیں ۔ وہ تمباکو کو چھوڑنے کے لئے بھی مفید ہیں ایک اور بہتر طریقہ یہ ہے کہ روزمرہ ورزش کے ذریعہ سے پسینہ نکال دیا جائے تاکہ تمباکو کا زہر جسم کے اندر سے جلد نکل جائے +

باب ۱۸

اشتہار رجسٹری شدہ ادویات

اخباروں اور دیواروں وغیرہ پر جو اشتہارات چھپے ہوتے ہیں اُن میں سے اکثر دوائیوں کے اشتہار ہوتے ہیں ایسے ایسے اشتہار ہر روز نکلتے رہتے ہیں۔ ”نئی عجیب دوائی“۔ ایسی دوائیوں کے بیچنے والے اس امر واقعی سے فائدہ اُٹھاتے ہیں کہ اکثر لوگ جب وہ بیمار پڑتے ہیں تو یہ خیال کرتے ہیں کہ دوائی کی چند خوراکیں کھانے سے وہ شفا حاصل کریں گے۔ صدہا سال گذرے کہ حکیموں کو بھی بیماریوں کی حقیقت اور اسباب معلوم نہ تھے۔ اُن کی یہ رائے تھی کہ بیماری کسی عجیب بُری تاثیر کا نتیجہ تھی۔ چونکہ اُن کو بیماری کا سبب معلوم نہ تھا اس لئے بیماری کا صحیح علاج بھی وہ نہ جانتے تھے۔ اُن دنوں میں کسی آدمی کو یہ ضرورت نہ تھی کہ ڈاکٹر بننے کے لئے کسی اسکول میں چند سال رہ کر سائنس۔ اور علم البدن سیکھے۔ صرف اس بات کی ضرورت سمجھی جاتی تھی کہ اپنے باپ یا دادا سے چند دوائیاں بنانا سیکھ لیں۔ بیمار لوگ بھی یہ سمجھتے تھے کہ اُن کی بیماری کی وجہ کوئی پوشیدہ سبب تھا۔ اس لئے وہ دوائی کو بھی پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے تھے۔ اور دوائی جتنی پوشیدہ رکھی جاتی۔ اُتنی ہی زیادہ وہ مؤثر سمجھی جاتی تھی۔ زمانہ ماضی کے ایسے خیالات تھے۔ اور افسوس کی بات ہے کہ ایشیا میں اکثر

لوگوں کا اب تک بھی یہی خیال ہے +

بیمار آدمی کے لئے یہ بڑی نادانی ہے کہ وہ ایسی دوائی خریدے جس کے وہ اجزائے مرکبہ سے واقف نہیں۔ اور اُسے اپنے جسم میں داخل کرے۔ جس کی ترکیب اور عمل کے بارے میں اُسکو کچھ خبر نہیں۔ جب آدمی بہت بیمار ہو۔ تب وہ ہسپتال یا دواخانے میں جائے۔ جہاں ماہر حکیم موجود ہو۔ جس نے بدن اور اُس کی بیماریوں کا بخوبی مطالعہ کیا ہو۔ وہ ہیں صلاح دے سکتا ہے کہ بیماری کے علاج کے لئے کیا کرنا چاہیئے۔ کسی نے اچھا کہا ہے "اگر کوئی بیمار ہو اور اپنا علاج آپ کرنے لگے تو وہ ڈاکٹر بھی احمق ہے اور وہ بیمار بھی احمق ہے۔" یہ مقولہ اُن پر بھی صادق آتا ہے جو اشتہاری دوائیاں خریدتے ہیں

جو لوگ ایسی دوائیوں کا اشتہار دیتے ہیں وہ یہ جانتے ہیں کہ ہر ایک آدمی کو کسی نہ کسی وقت پیٹھ میں یا سر میں درد ہوا ہوگا یا کھانسی ہوئی ہوگی۔ اِس لئے وہ اُن کو ہر طرح سے ڈرانا چاہتے ہیں کہ جب کبھی اُن میں یہ علامتیں ظاہر ہوں تو ضرور اُن کو کوئی سخت بیماری لگ گئی ہے۔ جب ڈرانے سے اُن کو یہ یقین کرا دیا کہ وہ کسی سخت بیماری میں مبتلا ہیں۔ تب وہ کسی عجیب دوائی کا ذکر کرنا شروع کرتے ہیں۔ اور کہتے ہیں کہ اُس بیماری کا یہ یقینی علاج ہے +

ان اشتہاری دوائیوں میں سے اکثر سستی قسم کی اشیاء سے بنی ہوتی ہیں۔ ایسی دوائی بیچنے والے شاید چار آنے کی شراب لیں گے۔ اور اُس میں پانی ملائیں گے۔ اور رنگ اور ذائقہ دینے کے لئے کچھ اور شئے ملا دیں گے۔ ان ساری چیزوں پر مع بوتل کے شاید آٹھ آنے سے زیادہ خرچ نہ آیا ہوگا۔ لیکن اُس کی قیمت چھ سات روپے ٹھہرائی جاتی ہے +

اشتہاروں میں ایسے جھوٹے بیانات سے لوگ دھوکا کھاتے ہیں۔ اور کبھی دوائی کی ایک بوتل خرید لیتے ہیں۔ ان اشتہاری ادویات میں اکثر شراب۔ مارفیا یا کوکین کا جُز ہوتا ہے۔ یہ مشہور بات ہے کہ جب ان میں سے کسی دوائی کو آدمی استعمال کرنا شروع کرتا ہے تو اُس سے عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ جتنا زیادہ وہ پیتا ہے۔ اُتنا زیادہ اُس کی ضرورت پیدا ہوتی ہے۔ اشتہاری دوائیاں بیچنے والے اور نیم حکیم اِس امر سے خوب واقف ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ جب کسی شخص نے دوائی کی ایک بوتل استعمال کی تو وہ ضرور دوسری بھی طلب کرے گا۔ کبھی کبھی وہ دوائی کی پہلی بوتل چاٹ کے طور پر مفت بھی دیتے ہیں۔ پس اشتہاروں کے جھوٹے بیانات سے دھوکا نہ کھاؤ۔ ان اشتہاروں میں اُن شہادتوں پر بھی بھروسہ نہ رکھو جن میں لکھا ہوتا ہے کہ ہم نے یہ دوائی استعمال کی تھی اور فائدہ حاصل کیا +

شاید کوئی یہ کہے کہ کسی اخبار میں کسی دوائی کا اشتہار دیکھ کر اُس نے وہ دوائی استعمال کی اور اُس کو سچ مچ فائدہ ہو گیا۔ ایسی صورتوں میں گمان غالب تھا کہ اگر وہ کوئی بھی دوائی استعمال نہ کرے تو زیادہ جلدی اچھے ہو جاتے۔ چند سال گذرے یورپ۔ امریکہ میں تحقیقات سے یہ معلوم ہوا کہ بہت بچّے اور بالغ لوگ اِن اشتہاری دوائیوں کے کھانے سے ہلاک ہوئے۔ اشتہاری دوائی استعمال کرنے والا تقریبًا ویسا ہی خطرے میں ہے جیسے وہ بیمار آدمی جو اندھیرے میں دوائیوں کے گودام میں جا کر جو بوتل پہلے ہاتھ لگے اُس کو پینا شروع کر دے۔ ایسا خطرناک کام کرنے سے ہر شخص اُس کو احمق کہے گا۔ تو بھی ہر شخص جو اشتہاری دوائی استعمال کرتا ہے وہ اِسی خطرے میں ہے +

باب ۱۹

شفا بخش قوت کا چشمہ

شاید آج ہندوستان میں ایک کروڑ کے قریب بیمار لوگ ہونگے ان ایک کروڑ لوگوں میں سے ہر شخص اچھا ہونا چاہتا ہے۔ اسلیئے بیماروں کو چنگا کرنے کا مسئلہ بہت اہم مسئلہ ہے +

کسی مرض کو دور کرنے کے لئے پہلے اسکے سبب کو رفع کرنا چاہیئے

پہلے باب میں اس بات کا ذکر کیا گیا۔ کہ زیادہ تر بیماریاں جسم میں بیماری کے کیڑے داخل ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن کچھ ہی سبب کیوں نہ ہو۔ ہر دس بیماریوں میں سے آٹھ یا نو بیماریاں ایسی ہیں جن میں مبتلا ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ کیونکہ وہ قوانین قدرت کے توڑنے سے ہوتی ہیں۔ اس لئے ہر بیماری میں اسکی وجہ کو رفع کرنا چاہیئے۔

فطرت یا نیچر کی آگاہی

اگر ہاتھ میں کوئی کانٹا چبھ جائے جس کی وجہ سے اس میں سرخی اور ورم ہو جائے اور درد پیدا ہو۔ تو کوئی شخص اس قدر بیوقوف نہ ہوگا۔ کہ بغیر پہلے کانٹا نکالے یقین کرلے کہ درد دور ہو سکتا ہے۔ لیکن پھر بھی اگر کسی شخص کے معدے میں بغیر چبائے ہوئے کھانا کھانے سے درد ہو اور کھٹا کھٹا ترش پانی تھوک میں نکلے۔ جو جلد جلد یا اودھ کچا چاول کھا لینے سے

پیدا ہوتا ہے تو وہ سمجھ لیتا ہے کہ کچھ مضائقہ نہیں۔ چند خوراک دوا کھانے سے معدے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔ یہ اُس کی غلطی ہے۔ اُس کو یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ جس طرح ہاتھ میں سے پہلے کانٹا نکالے بغیر ہاتھ کو اچھا کرنا نا ممکن ہے۔ اُسی طرح اُس کے معدے کی شکایت بھی بغیر پہلے اُس کی وجہ دور کئے رفع نہیں ہو سکتی۔ اگر ہاتھ میں سے کانٹا نکال دیا جاتا ہے تو وہ ہاتھ بغیر کسی دوا کے خود بخود اچھا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح وہ شخص بھی جس کے معدے میں کچھ شکایت ہے۔ اگر وہ اپنا کھانا خوب اچھی طرح پکائے اور آہستہ آہستہ ہر لقمے کو خوب چبا چبا کر کھائے تو اُس کے معدے کی شکایت خود بخود بغیر کسی دوا کے استعمال کے رفع ہو جائے گی +

جو اصول اوپر ہاتھ اور پیٹ کے درد کے متعلق بیان کیا گیا وہی سب بیماریوں کے حق میں عائد ہو سکتا ہے۔ پہلے سبب کو رفع کرو۔ پھر بعد میں خون خود بخود باقی علاج کرے گا۔ ہر بیماری میں جب بخار۔ ورم یا درد ہو تو جسم یہ ظاہر کرنا چاہتا ہے کہ کوئی وجہ ضرور ہے۔ تم کو چاہیئے کہ وہ وجہ دریافت کرو اور اُس کو رفع کرو۔ جب کوئی شخص بیمار ہو اور اُس کو بخار ہو تو یہ بخار فائدہ مند ہے۔ کیونکہ جسم اس بخار کو پیدا کرتا ہے۔ اور اُس کے ذریعہ سے اُس زہر کو جس سے بیماری پیدا ہوئی جلانے کی کوشش کرتا ہے۔ معدے میں درد اور اسہال جو خراب یا ثقیل غذا کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔ ایک خوراک افیون یا مارفیا کھا لینے سے

بہت آسانی کے ساتھ رفع ہوجاتا ہے۔ لیکن یہ کیسی حماقت کی بات ہے
کہ ایسی چیزیں استعمال کیجائیں۔ انتڑیوں میں درد اس وجہ سے ہوتا
ہے کہ تم معلوم کرلو کہ انتڑیوں میں کوئی خرابی ہے۔ تم کو لازم ہے کہ
تم کچھ نہ کھاؤ بلکہ آرام کرو۔ اسہال انتڑیوں کی محض ایک کوشش ہے
کہ خراب اور ثقیل مادّے کو اپنے اندر سے جلد نکال دے۔ افیون کھانے
سے (قریب قریب جتنی دوائیں پیٹ کے درد یا اسہال وغیرہ کے
لئے اخباروں میں مشہور ہوتی ہیں سب افیون سے تیار کیجاتی ہیں)
صرف نسیں سُن پڑجاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے درد نہیں معلوم ہوتا۔
اور جب اعصاب سُن پڑجاتے ہیں تو اسہال بھی بند ہوجاتے ہیں۔
تم یہ خیال کرکے کہ اب کوئی شکایت باقی نہیں رہی اپنا کام کاج شروع
کردیتے اور جو طبیعت میں آتا کھالیتے ہو۔ لیکن یاد رکھو کہ انتڑیوں میں نقصان
روز بروز زیادہ ہو رہا ہے۔ اور اُن میں جو زہر جمع ہوتا جاتا ہے۔ وہ تمام
خون میں ملتا ہے۔ اور جس وقت تم اُس دوا کا استعمال جس میں افیون
ملی ہے چھوڑ دیتے ہو تو تم پھر پہلے سے زیادہ تکلیف اور مرض میں مُبتلا
ہوجاتے ہو۔ اور مجبور ہو کر پلنگ پر گرجاتے ہو۔ اُس وقت کئی ہفتے
تک علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعض وقت مرض اسقدر بڑھجاتا ہے کہ اکثر جان کا
نقصان ہوتا ہے +

جس نے جسم بنایا اُسی میں قدرت ہے کہ جسم کو شفا بھی بخشے

جسم کا یہ خاصہ ہے کہ خود بخود اچھا ہو جائے۔ اگر اتفاق سے ہمارے ہاتھ کی جلد میں تھوڑی سی خراش آجائے۔ تو وہ زخم خود بخود تھوڑے دنوں میں بغیر دوا استعمال کئے اچھا ہو جائے گا۔ بشرطیکہ زخم چھوٹا ہو اور زہریلے کیڑے اُس میں داخل نہ ہوئے ہوں۔ اسی طرح اگر بازو کی ہڈی ٹوٹ جائے اور اُسی طرح سیدھی باندھی جائے کہ ٹوٹی ہڈی آپس میں مل جائے تو تین ہفتے میں وہ ہڈی بغیر کوئی دوا پئے یا اُس پر ملے جڑ جائے گی۔ کیا اس سے کامل طور سے یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ ہمارے جسم کے اندر ہی شفا بخش قوت موجود ہے۔ اس کتاب کے ساتویں باب میں اس بات کا ذکر کیا گیا تھا کہ خون ہی ہے جو جسم کی مرمت کرتا اور اُس کو شفا بخشتا ہے۔ صرف خون ہی ہے جو ہضم شدہ غذا اور اوکسیجن ہمارے جسم کے کُل اعضا میں پہونچاتا ہے جو مرمت کا کام دیتے ہیں۔ جسم کی جان خون میں ہے۔ یہ زندگی خدا کی طرف سے آتی ہے۔ کیونکہ صرف وہی ہے جس نے سب چیزوں کو خلق کیا اور سب کو زندگی اور سانس بخشتا ہے +

داؤد بادشاہ نے یہ فرمایا "خداوند کو مُبارک کہہ اور اُس کی ساری نعمتوں کو فراموش نہ کر۔ وہ تیری ساری بدکاریوں کو بخشتا ہے وہ تجھے ساری بیماریوں سے شفا دیتا ہے"۔ بادی النظر میں یہ تو عجیب

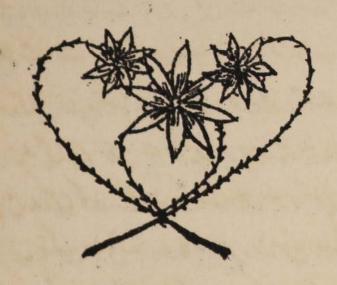
معلوم ہوتا ہے کہ جس خدا نے سب چیزیں خلق کیں اور سب پر حکمراں ہے وہ ہم کو ہماری بیماریوں سے شفا بخشے تو بھی یہ نہایت معقول بات ہے کہ وہ ایسا کرے۔ کیونکہ وہ اعلیٰ کاریگر ہے جس نے ہمارے اِن بدنوں کو خلق کیا وہی ٹھیک طور سے ہمارے جسموں کی ہر ضرورت سے واقف ہے۔ وہی ٹھیک طور سے جانتا ہے کہ جب جسم کا کوئی حصّہ خراب ہو جائے تو اُس کی مرمت کیسے کرے۔ اگر تم یہ پوچھو کہ خدا ایسا کیوں کرتا ہے تو یہ جواب ہوگا کہ وہ ہماری نگہبانی کرتا ہے تاکہ اپنی محبت ہم پر ظاہر کرے +

جسم کو شفا بخشنے سے خدا یہ ظاہر کیا چاہتا ہے کہ ہم اپنے دل کی بیماری کی شفا کے لئے بھی اُسی پر تکیہ کریں۔ یعنی وہ یہ چاہتا ہے کہ اپنے گناہوں کی معافی کی اُمید بھی ہم اُسی سے رکھیں۔ دنیا میں کوئی ایسا شخص نہیں جس کے جسم میں کبھی کوئی تکلیف نہ ہوئی ہو۔ اور نہ کوئی ایسا شخص ہے جس کا دل پاک وصاف رہا ہو۔ ہم روزمرّہ اور ہر لمحہ اپنی زندگی اور تندرستی کے لئے خدا کے محتاج ہیں۔ اور روحانی زندگی اور تندرستی کے لئے بھی اُس پر ہمارا بھروسہ ہے +

جب خداوند یسوع مسیح اِس دنیا پر تھا تو اُس کے پاس ایک مفلوج شخص کو لائے۔ اُس مفلوج میں ایمان تھا۔ اور مسیح نے یہ معلوم کر کے اُس سے یہ کہا "اے آدمی تیرے گناہ بخشے گئے"۔ اور

یہ ثابت کرنے کے لئے کہ اُس میں گناہ بخشنے کی طاقت تھی خداوند نے کہا "اپنا کھٹولا اُٹھا اور اپنے گھر چلا جا۔" جیسے ہی یہ الفاظ مسیح کی زبان سے نکلے وہ شخص اچھا ہو گیا اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو کر چلنے لگا۔ اِس سے ثابت ہے کہ ہماری جسمانی اور روحانی کمزوریوں کو چنگا کرنے کی قدرت خدا میں ہے +

باب ۲۰

کارگر علاج

اس کے ماقبل باب میں جن امور کا ذکر ہوا اُن پر غور کرنے سے یہ معلوم ہوگا کہ انسان میں خود شفا بخشنے کی طاقت نہیں ۔ اگرچہ یہ سچ ہے تو بھی بہت کچھ انسان کے اختیار میں ہے کہ شفا کے عمل میں مدد کر سکے یا رکاوٹ ڈال سکے ۔ اس کتاب کے لکھنے کی خاص غرض یہی ہے کہ علاج کے ایسے طریقے بتائے جائیں جن سے شفا پانے میں آسانی ہو +

قدرتی علاج

اس باب میں اُن علاجوں کا ذکر کیا جائے گا جو اکثر بیماریوں میں مفید ہیں ۔ یعنی ایسے علاج جو تقریباً ہر بیماری میں کارآمد ہیں وہ اس لئے قدرتی علاج کہلاتے ہیں کیونکہ اُن میں کسی قسم کی زہریلی دوا کی آمیزش نہیں ہوتی بلکہ وہ چیزیں شامل ہوتی ہیں جن سے جسم قدرتی طور پر قوت اور تندرستی حاصل کرتا ہے ۔ ان میں سے بعض بہت عام اور بہت سستی ہیں ۔ تو بھی وہ بہت مؤثر ہیں +

آفتاب کی روشنی

آفتاب کی روشنی کا تندرستی کے ساتھ جو ضروری رشتہ ہے وہ اس اثر سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب حیوان یا درخت سورج کی روشنی

سے محروم رکھے جاتے ہیں تو اُن کی کیا حالت ہوتی ہے؟ درخت جب کسی روشنی کی جگہ سے ہٹا کر تاریکی میں رکھا جاتا ہے تو وہ بہت جلد پیلا اور کمزور پڑجاتا ہے۔ حیوانات بھی جب کسی تاریک جگہ میں رکھے جاتے ہیں تو بہت جلد کمزور اور بیمار ہوجاتے ہیں +

سورج کی روشنی جس طرح درختوں کو تندرست رکھتی ہے اُسیطرح ہمارے جسم کو بھی ترقی دیتی ہے۔ دھوپ بیماری پیدا کرنے والے کیڑوں کو بہت جلد مارتی ہے۔ بہت کم امراض جسم کے اُس حصّہ پر ہوتے ہیں جو ہمیشہ کھُلے رہتے ہیں۔ اور جن پر سورج کی روشنی متواتر پڑا کرتی ہے۔ شفا خانوں میں بارہا یہ ثابت ہوا ہے کہ جو مریض کھُلے برآمدے میں جہاں سورج کی روشنی زیادہ آتی ہے۔ وہ اُن مریضوں کی بہ نسبت جلد شفا پاتے ہیں جو کم روشن کمروں میں رہتے ہیں۔ سورج کی روشنی تپ دق کے علاج کے لئے بہت ہی ضروری مانی گئی ہے الغرض خواہ کوئی بیمار ہو۔ مریض کو ہمیشہ خوب روشن کمرے میں رکھنا چاہیئے۔ اور یہ اس سے بھی بہتر ہوگا کہ بالکل باہر کسی قسم کا سایہ کرکے رکھا جائے۔ دنیا میں صرف سورج ہی روشنی۔ قوت اور زندگی پہونچانے کا ذریعہ ہے۔ یہ زندگی بخش ہے۔ مکان میں ایسا انتظام کرنا چاہیئے کہ ہر کمرے میں زیادہ روشنی آسکے۔ جو لوگ کم روشن کمروں میں رہتے ہیں۔ اُن کے بیمار پڑنے کا بہت اندیشہ ہے +

صاف ہوا

اگر کسی شخص کو ہوا نہ ملے تو وہ چند منٹوں میں مر جائے گا۔ اگر آگ کو ہوا نہ ملے تو وہ اچھی طرح جلے گی نہیں۔ اسی طرح ہمارے جسم بھی اگر متواتر سانس کے ذریعہ صاف ہوا نہ لیں تو تندرستی کے لئے قوت اور گرمی پیدا کرنے کے قابل نہ رہیں گے۔ تندرست کی بہ نسبت مریض شخص کو صاف ہوا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کتاب کے چھٹے باب میں ہمیشہ صاف ہوا دستیاب کرنے کی ضرورت پر بہت زور دیا گیا ہے +

پانی

دنیا میں پانی ایک عام اور سستی چیز ہے۔ کوئی درخت یا حیوان پانی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ ہمارے جسم میں دو تہائی صرف پانی ہی ہے۔ جو شخص کافی مقدار میں پانی نہیں پیتا وہ بہت جلد اپنی قوت کو زائل کرتا ہے۔ آٹھویں اور نویں باب میں یہ بتلایا گیا کہ بہت زیادہ پانی پینا چاہیئے۔ تاکہ جو زہریلا مادہ کثرت سے جسم کے اندر پیدا ہوتا ہے اُس کو گردے اور جلد نکال سکیں۔ زیادہ پانی پینے سے اندر کی صفائی ہوتی ہے۔ جیسے غسل کے ذریعہ جسم کے اوپر کی صفائی ہوتی ہے +

تقریباً ہر بیماری کے علاج میں پانی بہت مفید ہے۔ علاج میں بطور دوا کے کسی دوسری دوا کی ایجاد سے پہلے پانی کا استعمال تاثیر بخش

اور مفید ثابت ہو چکا ہے۔ ہر ایک ۲۰ برس سے اوپر آدمی کو اڑھائی سیر سے لے کر ساڑھے تین سیر تک روزانہ پانی پینا چاہیئے۔ پینے سے پہلے پانی کو اُبال لو۔ پینے کا پانی بہت ٹھنڈا نہ ہو۔ برف کا پانی کبھی استعمال نہ کرو۔ مریض بہتایت سے پانی پئیں۔ جو بخار میں مبتلا ہیں وہ زیادہ تر ٹھنڈا پانی پئیں۔ پیٹ کے درد میں جبکہ کھٹی ڈکاریں آتی ہوں تو گرم پانی پینا فائدہ مند ہے۔ ہر دودھ پیتے بچے کو تھوڑا اُبالا ہوا پانی گرم کرکے دن میں کئی مرتبہ پلانا چاہیئے۔ اکثر اوقات جب بچہ روتا ہے تو وہ کھانے کے لئے نہیں روتا بلکہ پانی کے لئے +

علاج میں پانی کو کس طرح استعمال کریں

شفا کا وسیلہ خون ہے۔ اس کا بیان ساتویں اور آٹھویں بابوں میں بخوبی ہو چکا۔ صرف خون ہی ہے جو جسم کی گرمی کو قائم رکھتا۔ زہریلے کیڑوں کو مارتا۔ اور جسم کے جس حصے میں کچھ خرابی ہو اُس کو رفع کرتا ہے جب صورت حال یہ ہو تو ہر بیماری کو اچھا کرنے کے لئے اس بات کو مدِنظر رکھنا چاہئے کہ جس عضو میں شکایت ہو اُس میں خون تیزی سے گردش کرے۔ جسم کے کسی عضو کے خون کی گردش ٹھنڈے اور گرم پانی سے قابو میں آسکتی ہے۔ باری باری گرم اور ٹھنڈا پانی لگانے سے بدن کے اُس عضو میں خون کی گردش بہت تیز ہو سکتی ہے۔ گرم پانی (جو صرف ۲ منٹ تک رکھنا چاہیئے) جس عضو پر لگایا جائے اُس

عضو کی رگوں کو ڈھیلا کر دیتا ہے۔ جونہی یہ نسیں ڈھیلی ہوتی ہیں۔ ویسے ہی دوسری رگوں میں سے خون اُن کو بھرنے کے لئے دوڑتا ہے۔ اُس وقت اگر ٹھنڈا پانی دس یا بیس سیکنڈ تک لگایا جائے تو رگیں پھر سکڑ جائیں گی۔ اور جیسے ہی یہ سکڑیں گی ویسے ہی اُن میں سے خون دوسرے اعضا کی رگوں میں دوڑے گا۔ اس طرح لگاتار ٹھنڈا اور گرم پانی استعمال کرنے سے جسم کے اُس حصہ میں خون کی گردش بڑھ جائے گی جس میں شکایت تھی +

سینک (یعنی فومینٹیشن)

پانی کو بطور دوا کے استعمال کرنے کے لئے اس سے سینک دینا سب سے بہتر طریقہ ہے۔ سینک دینے کے لئے فلالین سب سے بہتر کپڑا ہے۔ فلالین کے ایک کمبل میں دو جوڑے سینکنے کے کپڑے بن سکتے ہیں۔ اونی کپڑا بھی بجائے فلالین کے استعمال ہو سکتا ہے۔ سینکنے کا کپڑا تین فٹ لمبا اور اتنا ہی چوڑا ہونا چاہیئے۔ جسم کے ہر عضو کو سینکنے کے لئے یہ کام آسکتا ہے +

سینک دینے کے لئے آدھی بالٹی گرم پانی درکار ہوتا ہے۔ ٹین یا لوہے کی بالٹی اس کام کے لئے بہت ٹھیک ہے۔ کیونکہ اس کو چولھے یا انگیٹھی پر رکھ کر ہر وقت کھولتا پانی تیار رکھ سکتے ہیں۔ کامیابی کے ساتھ سینک دینے کے لئے سینک کے تین کپڑوں کی ضرورت پڑتی ہے +

لیکن اگر تین کپڑے نہ ہوں۔ دو تو ضرور ہونے چاہیں۔ ایک کپڑے کو

کسی پلنگ یا میز پر پھیلا دو۔ دوسرے
کپڑے کی تین تہ کرو۔ پھر اس تہ
کئے ہوئے کپڑے کے سرے پکڑ کر
کھولتے ہوئے پانی میں ڈبو دو۔ جب
پورے طور سے پانی جذب کر لے۔
پھر اس کے دونوں سرے پکڑ کر
بالٹی کے اوپر خوب بل دے کر
نچوڑو۔ تاکہ پانی اچھی طرح نچڑ کر
بالٹی کے اندر گرے۔ اسی طرح
دو مرتبہ بل دے کر بغیر ہاتھ جلائے
کپڑا نچوڑ سکتے ہو۔ اس گرم کپڑے کو

سینک کے کپڑوں کے نچوڑنے کا صحیح طریقہ

اُس خشک کپڑے میں جو اس کام کے لئے پہلے میز پر پھیلایا گیا تھا رکھ کر جس جگہ
سینک دینا منظور ہو رکھو۔ اوّل مرتبہ جس حصے پر سینک دیا گیا۔ اُس حصے پر
فلالین کا ایک خشک ٹکڑا دو تہ کر کے رکھدو۔ اور جب گرمی سہنے لگے تو ایک تہ
ہٹا دی جائے۔ اس بات کی احتیاط کرو کہ جلد جلنے نہ پائے۔ کپڑے میں جتنا زیادہ
پانی رہ جائے گا اُتنا ہی زیادہ گرم معلوم ہوگا +

ریڑھ سینکنے کے لئے چھ یا آٹھ انچ چوڑا اور ریڑھ کی پوری لمبائی بھر سینکنے
کا کپڑا ہونا چاہیئے۔ سینہ۔ معدہ۔ جگر یا انتڑیاں وغیرہ سینکنے کے لئے اس کپڑے کو

تہ کرلیں۔ تاکہ یہ چھوٹا ہو جائے اور چوڑائی میں کافی ہو۔ اگر سینکنے کا کپڑا بہت زیادہ گرم ہو جائے تو اُس کو ایک لمحہ کے لئے اتنا اونچا اُٹھالو کہ ایک تولیہ اُس کے اور جلد کے درمیان پھیر کر جلد پر سے نمی ہٹائی جاسکے۔ پھر فوراً ہی سینک شروع

پیٹ کی سینک

کردو۔ جب کپڑا برداشت کرنے کے قابل رہ جائے تو اُس کو تہ کرکے اُسی جگہ پر چھوڑ دو اور دوہرانے کے لئے دوسرا کپڑا اُسی طرح نچوڑ کر تیار کرلو +

عام طور پر سینکنے کا کپڑا تین سے پانچ منٹ کے درمیان تبدیل کرنا چاہیئے اور کم از کم پندرہ سے بیس منٹ تک سینکنا جاری رکھیں۔ جب کبھی درد کو رفع کرنے کے لئے سینک دیا جائے تو وہ تیس منٹ سے لے کر ساٹھ منٹ تک جاری رہے۔ ہر حالت میں سینک بہت گرم ہونا چاہیئے +

سینک سے تقریباً ہر قسم کے درد کو فائدہ پہونچ سکتا ہے۔ اور اِس کے استعمال میں کوئی خطرہ نہیں۔ ہر قسم کی مالش کے تیل اور مرہم وغیرہ سے کہیں فائدہ مند ہے۔ بعض بیماریوں میں جب سینک کا استعمال ہوتا ہے تو ہر سینک

کے بعد کپڑا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر لگانے سے زیادہ تاثیر ہوتی ہے۔ کسی سینکے ہوئے عضو پر ایک رومال یا جھاڑن تہ کر کے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر کچھ سیکنڈ تک رکھنے سے ٹھنڈ پہونچ سکتی ہے۔ اس ٹھنڈے پانی میں بھیگے ہوئے کپڑے کو ہٹا کر جلد کو خشک کر لو۔ اور فوراً پھر گرم سینک شروع کر دو +

ہر ایک سینک کے بعد جو حصہ سینکا جائے اس کو کچھ سیکنڈ تک ٹھنڈے پانی سے بھگو کر فوراً جھاڑن سے پونچھ کر خشک کر ڈالو +

جن بابوں میں مختلف بیماریوں کے علاجوں کا بیان کیا گیا ہے۔ اُن میں ایسی بیماریوں کا بھی ذکر ہوا ہے جن میں سینک۔ گرم پانی میں پاؤں رکھنا۔ گرم پانی میں بیٹھنا۔ پنڈلیوں کا حقنہ یعنی (انیمہ) وغیرہ فائدہ مند ہیں +

پاشویہ

پاشویہ کے لئے لکڑی کا کٹھرا۔ چلمچی یا غسل کرنے کا ٹب کام دے سکتے ہیں۔ پاشویہ میں پانی ٹخنے تک ہو جس کی حرارت ۱۰۰ درجہ ہونی چاہیئے۔ پیر بہت جلد گرمی محسوس کرتے ہیں۔ گرم پانی میں پیر ڈالنے کے بعد پانی کی گرمی کو رفتہ رفتہ دریا پانی ڈالکر بڑھاتے جائیں جس قدر کہ پاؤں برداشت کر سکیں پاشویہ ۵ سے لے کر ۲۰ منٹ تک جلدی رکھیں۔ پاشویہ دیتے وقت ایک کپڑا

گرم پاشویہ

ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑنے کے بعد مریض کی پیشانی پر پہلے ہی سے رکھدینا چاہیئے - اور اُس کو بار بار تبدیل کرتے رہیں - اِس ٹھنڈے کپڑے کے رکھنے کی وجہ سے مریض کے سر میں درد یا چکر نہ آنے پائے گا +

اگر پاشویہ دس یا بیس منٹ تک جاری رکھا جائے تو پسینہ لانے کے لئے بہت فائدہ مند ہے - اگر پسینہ لانے کی ضرورت ہو تو مریض کے جسم کو کمبل سے لپیٹ دو - اور جب تک وہ گرم پانی میں پیر ڈالے رہے - اُس کو گرم پانی پینے کو دو یا لیمونیڈ - سر کو ٹھنڈا رکھو - اِس کے بعد اُس کو بستر پر لٹا کر خوب اچھی طرح سے کپڑے سے ڈھانک دو - اور پسینہ نکلنے دو +

سر کا درد دُور کرنے کے لئے پاشویہ بہت مفید ہے - بُخار کے شروع میں یہ عمل مفید ہے - پیڑو کے ورم اور سردی کو رفع کرنے کے لئے پسینہ لانے کیلئے پیر کے درد یا سرو پاؤں کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے +

اگر پسی ہوئی رائی ایک یا دو چمچے کے برابر پانی میں خوب گھول کر پاشویہ کے پانی میں ملا دی جائے تو اُس سے پاشویہ بہت مؤثر ہو جاتا ہے - کمزوری یا بُخار کی حالت میں مریض کو لٹا کر پاشویہ دیا جائے +

پنڈلیوں کا غسل

پنڈلیوں کے غسل کے لئے غسل کا معمولی ٹب کافی ہے +

پنڈلیوں کے غسل کے لئے عام طور پر پانی ۱۰۵ سے ۱۱۵ درجہ تک گرم ہونا چاہیئے - اِس کو معمولی طور پر ۵ سے ۱۵ منٹ تک جاری رکھیں +

جب پنڈلیوں کو غسل دیا جائے تو پیروں کو کسی چھوٹے ٹب کے اندر گرم
پانی میں رکھیں۔ مریض کے اوپر کے جسم کو کسی کپڑے
یا کمبل سے خوب ڈھانکو۔ اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا
تر کرکے ماتھے پر رکھو +

پنڈلیوں کا غسل پیڑو کے درد
کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ جو رحم،
خصیۃ الرحم۔ مثانہ بول وغیرہ میں ورم
آجانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ نیز حیض۔ گرم پانی سے بدن کے زیرین حصے اور پیروں کا غسل
کے وقت یا حیض کے بعد جو سخت درد ہوتا ہے۔ اُس کو رفع کرنے یا حیض جاری
کرنے کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے۔ حیض جاری کرنے کے لئے اس کو کچھ عرصہ
تک لگاتار استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے بعض اوقات دن میں دو یا تین مرتبہ
اسکی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ گولوں کے درد کو بھی بہت فائدہ پہونچاتا ہے +

پنڈلیوں کا غسل لینے کے بعد وہ اعضا جو پانی کے اندر تھے اُن کو کسی
ٹھنڈے پانی سے نم کئے ہوئے جھاڑن کے ساتھ جلد جلد رگڑنے کے بعد
فوراً ہی کسی جھاڑن سے خشک کردو +

سرد مالش

سرد مالش کے لئے ٹھنڈے پانی کے ایک کونڈے اور کسی کھردرے
الپاکے یا کھردرے تولیئے کے بنے ہوئے دستانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

جس ہاتھ میں دستانے پہنے ہو اُس کو پانی میں ڈبو دو۔ اور دوسرے ہاتھ سے مریض کا ہاتھ پکڑو۔ دستانے میں سے پانی کو نچوڑ دو۔ اور انگلیوں کو مریض کے شانے سے لے کر نیچے تک پھیرو۔ جس قدر مریض برداشت کر سکے اتنی تیزی سے انگلیاں پھیرو۔ اسی طرح دو یا تین مرتبہ کرو اور اس کے ہاتھ کو فوراً خوب تیزی سے رگڑ کر خشک کر ڈالو۔ اسی طرح دوسرے ہاتھ کو لو۔ پھر سینہ۔ پیٹ۔ ٹانگ اور پیٹھ پر کرو۔ سرد مالش کے لئے بارہ یا پندرہ منٹ سے زیادہ نہ لگنا چاہیئے۔ جس قدر تیزی سے یہ کیجائے گی اُتنا ہی زیادہ فائدہ مند ہوگی۔ تپ محرقہ یا اپنڈیسٹیس میں پیڑو کو نہ ملنا چاہیئے +

عام طور پر سرد مالش کے پہلے اگر سینک کا استعمال ہو تو بہت مفید ہوگا سینکنے کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ سرد مالش کرنے سے بہت سے مریضوں کو گویا دوبارہ زندگی نصیب ہوئی +

امراض جلد یا پھوڑے وغیرہ کی حالت میں مالش نہ کریں۔ جو لوگ ٹھنڈے پانی کے عادی نہیں ہوتے یا جو لوگ کمزور اور ضعیف ہوں اُنکی مالش ۸۰ درجے کے گرم پانی سے شروع کرنی چاہیئے۔ اور روز روز ایک یا زیادہ ڈگری تک حرارت کو کم کرتے جائیں +

اندام نہانی کا غسل (ڈوش)

ایک ٹین کا برتن ۱۵ انچ گہرا اور قریب ۱۰ یا ۱۱ انچ چوڑا بناؤ۔ اور اُس کے پیندے کے قریب ایک سوراخ کر کے ایک نلی لگادو۔ اس نلی میں

ایک ربڑ کی نلی چار فٹ یا زیادہ لمبی
لگاؤ۔ اور اس ربڑ کی نلی کے سرے پر
شیشے یا ربڑ کی ایک پچکاری لگا دو۔
(دیکھو تصویر)

مریضہ کو نہانے کے ٹب میں چت لٹانا چاہیئے۔ یا ڈوش
کے برتن کو چوتڑوں کے نیچے رکھیں۔ ربڑ یا شیشے کی
۶ انچ لمبی نلی جس کے سروں میں سوراخ
ہوں اُسے لے کر اندام نہانی کے اندر
داخل کرو اور اس نلی کو اندام نہانی
کی دیوار کے اوپر اور نیچے چاروں طرف
پھیرو۔ پانی کے برتن کو تین فٹ اوپر رکھو۔

معمولی صفائی کے لئے پانی صرف سو ڈگری کا گرم ہونا چاہیئے۔
پیڑو کے درد کے لئے پانی ۱۱۰ سے ۱۱۵ ڈگری تک گرم ہو اور مقدار
میں قریباً چار سیر +

ایام حیض کو جاری کرنے کے لئے کئی سیر پانی ۱۰۴ ڈگری گرم۔
دن میں دو یا تین مرتبے استعمال کیا جائے +

غسل میں گرم اور سرد پانی کا ادل بدل

ہاتھ یا پیر کے کسی زخم یا پھوڑے کے لئے سب سے مفید علاج یہ ہے کہ

ہاتھ یا پیر گرم اور سرد پانی میں مفصلہ ذیل طریقے سے باری باری ڈالا جائے۔ اس کے لئے ایک بالٹی بہت گرم اور ایک بالٹی ٹھنڈے پانی کی ہونی چاہیئے جس عضو میں فتور ہو خواہ وہ ہاتھ ہو یا پیر اُسے پہلے گرم پانی میں ایک منٹ کے لئے ڈالدو پھر اُسے نکال کر ایک یا دو سیکنڈ کے لئے ٹھنڈے پانی میں ڈالدو۔ تیس منٹ تک یہ عمل جاری رکھو۔ اگر دن میں تین مرتبہ تیس تیس منٹ تک یہ علاج کیا جائے تو خواہ کسی قسم کا زخم یا پھوڑا ہو نتیجہ حیرت انگیز ہوگا۔ اگر دو سو حصے گرم پانی میں ایک حصہ لیسول ڈال دیا جائے تو یہ علاج بہت زیادہ موثر ہوگا۔ سوچ یا چوٹ وغیرہ کے لئے بھی بغیر لیسول کے یہ علاج بہت مفید ہے +

حقنہ (انیمہ)

انتڑیوں کو خالی کرنے کے لئے حقنہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے ڈوش کا ٹین جیسا کہ اندام نہانی کے ڈوش کے بیان میں تبلایا گیا۔ درکار ہے۔ علاوہ اس کے نلیاں جو زیادہ تر شیشے کی ہونی چاہئیں۔ بچوں کے لئے پتلی نلیاں استعمال کرو۔ حقنے کے لئے جو پانی بھی استعمال کرو اُس کو اُبال لینا چاہیئے۔ حقنہ دینے کے لئے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پیٹ کے بل یا کروٹ پر مریض کو لٹا دیا جائے۔ معمولی حقنے کے لئے اگر بالغ شخص کو حقنہ دینا ہو تو دو یا تین سیر پانی سو درجے کا گرم لو۔ اس پانی کو حقنے کے برتن میں رکھ کر بستر سے تقریباً تین انچ اونچا لٹکا دو۔ نلی کو دبائے رکھو۔ تاکہ پانی گرنے نہ پائے۔ شیشے کی نلی پر تھوڑی وسیلین یا کوئی تیل لگا دو۔

اور اُس نلی کو پاخانہ کی جگہ میں داخل کرو۔ یہاں تک کہ نلی ۲ یا ۳ انچ

حقنہ (اینمہ) بچے کے لئے

اندر چلی جائے۔ تب پانی چھوڑ دو۔ اگر درد معلوم ہو تو نلی کو پھر دبا لو تاکہ جب تک درد موقوف نہ ہو پانی رُکا رہے۔ جب تک سب پانی انتڑیوں میں داخل نہ ہو جائے تب تک پاخانہ روکے رہو۔ جب سب پانی انتڑیوں میں داخل ہو جائے تو پیٹ کو ہاتھوں سے خوب دباؤ۔ اس طریقے سے پانی اوپر پہنچیگا اور انتڑیوں کی صفائی پورے طور سے ہو جائے گی +

پُرانے قبض کے لئے یا اُس موقع کے لئے جب کچھ عرصے تک روزانہ حُقنے کی ضرورت ہو۔ تو ستر سے لے کر اسی ڈگری تک گرم پانی کا حقنہ زیادہ مفید ہوگا تیز بخار میں جیسا کہ نمونیہ یا ٹائفائیڈ میں ہوا کرتا ہے۔ حرارت کم کرنے کے لئے ستر درجے حرارت کے پانی سے حُقنہ اگر چند منٹ تک دیا جائے تو بہت مفید ہوگا۔ ہر چوتھے گھنٹے ایسا حقنہ دے سکتے ہیں۔ سکارلیٹ فیور۔ یعنی لال بخار کی تیزی میں اسی سے لے کر نوّے درجے تک گرم پانی کا حُقنہ دینا چاہیئے۔ چھوٹے بچوں کو سرد حُقنہ کبھی دیا نہ جائے +

اسہال کُہنہ میں بہت گرم حُقنہ ۱۱۰ سے لے کر ۱۱۵ ڈگری تک کا دیا جا سکتا ہے۔ لیکن ٹائفائیڈ بخار میں نہیں۔ اس میں صرف نوے ڈگری کا حُقنہ ہر پاخانے کے بعد یا دن میں کئی مرتبہ دینا چاہیئے +

گرم پانی کی تھیلی

ربڑ کی تھیلی میں گرم پانی بھر کر رکھنے سے پانی زیادہ عرصہ تک گرم رہتا ہے ایک گیلا فلالین کا ٹکڑا اس کے چاروں طرف لپیٹ کر سینک کے لئے استعمال ہو سکتا ہے۔ قاعدے کے مطابق مرطوب گرمی خشکی گرمی سے زیادہ مفید ہوتی ہے کمر کے درد۔ دانت کے درد حیض یا پیڑو کے درد کے لئے گرم پانی کی تھیلی بہت مفید ہے +

تین حصے تھیلی کو کھولتے پانی سے بھرو اور تب دونوں طرف سے اس کے کنارے دبالو۔ اس طرح ہوا اور بھانپ دونوں پانی سے نکل جائیں گی تھیلی کے

مُنھ کو خوب مروڑ کر باندھو تاکہ پانی چونے نہ پائے۔ جب ٹھیلی پاؤں پر لگائی جائے تو اس کو فلالین کے ٹکڑے میں لپیٹ لینا چاہیئے۔ اگر مریض بیہوش ہو تو بڑی احتیاط سے لگانا چاہیئے کہ جلنے نہ پائے +

بغیر برف استعمال کئے ٹھنڈی گدی کیونکر رکھی جاتی ہے

اس باب میں سرد مالش کا ذکر کئی دفعہ کیا گیا ہے۔ بہت سی جگہوں میں برف یا ٹھنڈا پانی دستیاب ہونا بالکل ناممکن ہوتا ہے۔ ایسی جگہوں پر یہ طریقہ استعمال کرنا چاہیئے۔ کسی پتلے کپڑے یا تولیئے کو پانی میں بھگولو۔ اور بغیر نچوڑے ہوئے دونوں سرے پکڑ کر ہوا میں ہلاؤ۔ پندرہ یا بیس منٹ تک اس طرح تولیئے کو بہت زور سے ہلاتے رہنے سے وہ بالکل ٹھنڈا ہو جائے گا +

نوٹ سپنج کرنا۔ سپنج کے ذریعہ کسی سیال چیز کو لگانا سپنج کرنا کہلاتا ہے۔ یہ گیلے کپڑے سے یا خالی ہاتھ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی خاص تاثیر اس سیال مادے پر موقوف ہے۔ اور رگڑنے کی چنداں ضرورت نہیں +

سادہ گرم یا ٹھنڈا پانی یا جس پانی میں نمک یا سوڈا ملا ہو۔ یا سرکہ اور نمک یا شراب اس کو استعمال کریں۔ بدن کے مختلف اعضا کے علاج میں وہی طریقہ استعمال کریں جو سرد مالش کے لئے صفحہ (۱۲۵) پر بیان ہوا ہے +

بخار کی تیزی گھٹانے کے لئے جب ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے تو سمندری اسپنج یا کپڑا استعمال کرنا چاہئے۔ اس کو اس قدر نچوڑا جا سکتا ہے کہ اس میں پانی

ٹپکتا نہیں رہتا۔ اور بدن کے ہر عضو پر بہت وقت صرف ہوجاتا ہے۔ کیونکہ
اُس عضو پر اُس وقت تک لگاتے رہتے ہیں جب تک وہ بہت ٹھنڈا نہ ہوجائے۔
اور بغیر نچوڑے خشک ہو سکتا ہے۔ گرم سپنج ایسے بخاروں میں استعمال ہوتا
ہے جن میں جاڑا بہت لگتا ہے۔ اِس کے استعمال کا بھی وہی طریقہ ہے جو سرد
سپنج کا طریقہ تھا۔ جہاں تھوڑے نمکین پانی یا سوڈے یا سرکے اور نمک سے
سپنج کیا جائے۔ یا جہاں شراب ڈالی جائے وہاں خالی ہاتھ سپنج سے بہتر ہو
نمکین سپنج کے لئے پانی تیار کرنے کے واسطے چار اونس معمولی نمک کسی چلچی
یا پیالے یا ٹھنڈے پانی میں گھول لو۔ یہ ایک ہلکا سا مقوی علاج ہے۔ اور کمزور
شخصوں کے لئے یا جن میں خون کی کمی ہو یہ خون کو دورہ کرنے میں مدد کرتا ہے +

شراب ملے اسپنج کے لئے دو اونس سوڈا بائکارب دیکانے کا سوڈا ٹھنڈے
پانی کی چلچی میں ڈال لو۔ خارش اور کھجلی کے لئے یہ مفید ہے۔ جس عضو میں خراشات
ہوں اُس پر اسے لگاؤ +

سرکے اور نمک کی مالش ایسے پسینوں کو روکنے کے لئے مفید ہے جن کو
تپ دق میں رات کے وقت پسینہ آتا ہے۔ سرکہ اور پانی ہموزن ایک ایک پیالہ
ملا لو۔ اس میں ایک یا دو ٹیبل چمچے نمک کے ملا لو۔ اور خاص کر اُن اعضا پر لگاؤ۔
جن میں پسینہ زیادہ آتا ہے +

شراب کی مالش اکثر اُس موقع پر استعمال کیجاتی ہے۔ جب پسینہ لانے
کے لئے غسل دیا جاتا ہے۔ یا رات کو خاموشی کے لئے۔ ایسے گیلے ہاتھ سے

مالش کے بجائے یا سرد مالش کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ اُس کے برابر مفید نہیں۔ شراب اور پانی مساوی وزن میں ملا لو۔ بشرطیکہ یہ اناج کی شراب ہو۔ کیونکہ لکڑی کی شراب جلد پر لگائی جائے تو زہر پیدا کرتی ہے اس لئے اُسے استعمال کرنا نہیں چاہیئے +

باب ۲۱

بیماری کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے

انسان کے سب سے بڑے دشمن وہ جراثیم (کیڑے) ہیں جو قد میں نہایت ہی چھوٹے ہیں۔ اگر ایسی خبر ملے کہ کسی گاؤں میں ایک خونخوار شیر آیا ہے۔ تو وہاں کے لوگ بہت خوف زدہ ہوں گے۔ جن لوگوں کے پاس بندوقیں اور تلواریں ہوں گی وہ لوگ اُس جانور کو مارنے کیلئے نکلیں گے۔ لیکن جن کے پاس اپنے بچاؤ کا کوئی ہتھیار نہ ہو گا وہ اپنے اپنے گھروں میں جا چھپیں گے حالانکہ ہر ایک گاؤں میں ہزاروں اور لاکھوں ایسے دشمن موجود ہیں جو شیر سے کہیں زیادہ خطرناک ہیں۔ شیر تو زیادہ سے زیادہ دو تین آدمیوں کو ہلاک کر کے بھاگ جائے گا۔ پر انسان کے یہ دشمن جو ہر گاؤں میں موجود ہیں۔ اور سال بسال اُسی میں رہتے ہیں

خردبین کا استعمال

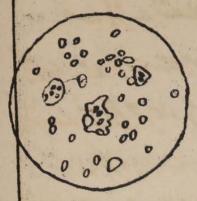
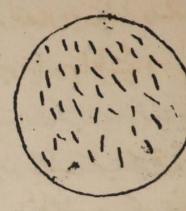
اور ۹۰ فی صدی آدمیوں کو ہلاک کرتے ہیں - یہ دشمن کون ہیں - یہ بیماری پیدا کرنے والے کیڑے ہیں +

جراثیم یا کیڑے کیا ہیں ؟

اس کتاب کے پہلے باب میں بیماری پیدا کرنے والے کیڑے کا ذکر کیا گیا یہ کیڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ انسان بغیر خُردبین کے اِن کو دیکھ نہیں سکتا بعض چھوٹے پودے اور زندہ جانور بہت چھوٹے ہوتے ہیں - لیکن اُن کو ہم آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں - مثلاً کاہی کا درخت جو تالابوں پر اُگتا ہے بمقابلہ سرو کے درخت کے بہت چھوٹا ہوتا ہے پسّو جو چھ فٹ لمبے آدمی کو ستاتا ہے بمقابلہ آدمی کے بہت چھوٹا ہوتا ہے لیکن بعض پودے اور بعض جانور کاہی کے بوٹے یا پسّو سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں - جتنا کہ کاہی کا پودا یا پسّو بڑے درخت یا چھ فٹ لمبے آدمی سے چھوٹے ہوتے ہیں بیماری پیدا کرنے والے کیڑے نہایت چھوٹے پودوں اور جانوروں کی قسم کے ہیں بعض ان میں سے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر ایک ہزار اکٹھے کئے جائیں تو مشکل سے سرسوں کے دانے کے برابر ہوں گے - اس تصویر میں بعض کیڑوں کی شکل دکھائی گئی ہے وہ خُردبین کے ذریعہ سے ایک ہزار گُنا بڑھائے گئے ہیں - بعض ان میں سے گول اور بعض لمبی شکل کے نظر آتے ہیں +

کیڑے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں - ایک بیج کو اُگنے - بڑھنے اور پھل پیدا کرنے میں کئی مہینے لگتے ہیں - لیکن کیڑا ہر گرم جگہ میں جو کچھ مرطوب بھی ہو پیدا ہوتا ہے - جو حالات اِن کیڑوں کو کثرت سے بڑھاتے ہیں وہ یہ ہیں - گرمی

رطوبت - اور تاریکی تقریباً سارے پودوں اور جانوروں کے بڑھنے کی خاطر

بیماری پیدا کرنے والے کیڑے بذریعہ خردبین

دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن کیڑے تیز دھوپ میں مرجاتے ہیں۔ کیڑے ایسی جگہ پر بھی جہاں نباتات یا حیوانات کے فضلے سڑ جاتے ہیں زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ کہا جاسکتا ہے۔ کہ جتنی ہی زیادہ صفائی اور روشنی کسی جگہ ہوگی اتنے ہی کم کیڑے وہاں پائے جائیں گے۔

چونکہ یہ کیڑے اس قدر چھوٹے۔ وزن میں ہلکے اور اس قدر جلد بڑھنے والے ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ چاروں طرف پھیلے رہتے ہیں۔ بمشکل سے کوئی ایسی جگہ ہوگی جہاں یہ کیڑے موجود نہوں۔ یہ ہمارے منہ۔ ناک اور جلد پر بھی موجود رہتے ہیں۔ یہ ہمارے کھانے اور پانی میں۔ ہمارے مکانوں میں چھتوں۔ دیواروں اور فرش پر۔ کنوئیں کے پانی میں۔ دریا میں۔ یہاں تک کہ ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں اس میں بھی وہ موجود ہیں۔ البتہ اونچے پہاڑوں کی ہوا یا بہت گہرے کنوئیں کے پانی میں یہ نہیں ہوتے۔ جہاں

آدمیوں کی آبادی گنجان ہوتی ہے۔ وہاں یہ کیڑے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں +
سب کیڑے نقصان دہ نہیں ہوتے۔ لیکن چونکہ نقصان پہونچانے والے
کیڑے اس کثرت سے ہوتے ہیں اسلئے ہم کو سب سے ہوشیار رہنا چاہیئے +

کیڑے کس طرح بیماری پیدا کرتے ہیں ؟

ان کیڑوں سے یہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ہیضہ چیچک۔ تپ محرقہ۔
خناق۔ تپ دق طاعون۔ پھوڑا۔ لال بخار۔ خسرہ۔ آتشک۔ سوزاک وغیرہ
یہ بیماریاں اس طرح پیدا ہوتی ہیں۔ بعض پودے عشق پیچاں وغیرہ ایسے
ہوتے ہیں جن سے زہر نکلتا ہے۔ جب کبھی انسان ایسے پودے کو چھوتا ہے تو
زہر اُن میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور بدن پر پھڑیاں اور بخار پیدا ہو جاتے
ہیں۔ جب کیڑے بدن میں داخل ہوتے اور وہاں بڑھتے رہتے ہیں تو اُن سے
بھی ویسا ہی زہر نکلتا ہے جیسے عشق پیچاں وغیرہ سے۔ ان کیڑوں کے زہر
ہی سے بخار۔ درد سر۔ جسم میں دیگر درد۔ اسہال وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں +

بیماری کے کیڑے کہاں سے آتے ہیں ؟

کیڑے جو بیماری پیدا کرتے ہیں وہ ہمارے جسم کے اندر پیدا نہیں ہوتے
بلکہ باہر سے داخل ہوتے ہیں۔ یہ بیمار آدمیوں یا بیمار جانوروں میں سے
آتے ہیں۔ چنانچہ جس شخص کو ہیضہ ہو اُس کے جسم میں ہیضے کے کیڑے ہوتے
ہیں جب یہ شخص کسی رکابی یا برتن کو چھوتا ہے تو ہیضے کے کچھ کیڑے اُس کے
منہ اور ہاتھ سے نکل کر اُس برتن میں لگ جاتے ہیں۔ جب کوئی دوسرا شخص

اُس رکابی کو بغیر گرم پانی سے صاف کئے استعمال کرتا ہے۔ تو وہ ضرور ہیضے کے کچھ کیڑے نگل جائے گا۔ یہ کیڑے اس کی غذا کی نالی میں بڑھ جائیں گے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں وہ اتنا زہر پیدا کر دیں گے۔ جس سے اسہال۔ بخار۔ اور ہیضے کی دوسری علامتیں نمودار ہوں۔ جس شخص کو ہیضہ ہو اُس شخص کے اسہال کے ذریعہ سے ہیضے کے کیڑے پھیل سکتے ہیں۔ ہیضے کے مریض کا دست ہیضے کے کیڑوں سے بھرا رہتا ہے۔ اگر یہ غلیظ مادہ تالاب۔ دریا یا کسی کنوئیں میں پھینک دیا جائے یا کسی کنوئیں کے نزدیک زمین پر تو کیڑے وہاں بڑھتے رہیں گے۔ اور جو لوگ اُس تالاب۔ دریا یا کنوئیں کا پانی جہاں میلا پھینکا گیا تھا پئیں گے تو ضرور اُن کے جسم میں کیڑے داخل ہو کر فوراً اُن کی غذا کی نالی میں پہونچ جائیں گے۔ اور تھوڑے عرصہ میں اُن کو بھی ہیضہ ہو جائے گا +

جن شخصوں کو تپ دق کا عارضہ ہوتا ہے۔ اُن کے تھوک میں بیماری پیدا کرنے والے لاکھوں کیڑے موجود رہتے ہیں۔ جب ایسے شخص کسی فرش یا زمین پر تھوکتے ہیں تو وہ تھوک خشک ہو کر مٹی میں مل جاتا ہے۔ یہ مٹی ہوا میں ملجاتی ہے۔ جب آدمی اُس ہوا میں سانس لیتے ہیں تو تپ دق کے کچھ کیڑے بھی سانس کے ذریعے اُن کے اندر چلے جاتے ہیں۔ اگر وہ شخص جس کے اندر یہ کیڑے داخل ہو گئے بہت مضبوط نہ ہو تو یہ کیڑے بہت جلد بڑھ کر اُس کے پھیپھڑوں میں زخم ڈال دیں گے۔ یہ دو مثالیں اس بات کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ہیں کہ کیڑے

کہاں سے آتے ہیں +

علاوہ ازیں یہ بھی ظاہر کر دینا چاہیئے کہ بعض بیماریاں ایسی بھی ہیں جو انسان کو جانوروں سے لگتی ہیں۔ شلاً ہائی ڈروفوبیا یعنی ہڑک کی بیماری کتے سے ہوتی ہے۔ طاعون چوہوں سے پھیلتا ہے۔ اور تپ دق جانوروں کے گوشت کھانے اور دودھ پینے سے بعض امراض جلد مثلاً داد وغیرہ بھی کتے یا بلی سے لگ جاتے ہیں +

بیماری کے کیڑے جسم میں کیونکر داخل ہوتے ہیں ؟

جسم کے اندر کیڑوں کے داخل ہونے کے تین راستے ہیں۔ یعنی منہ ناک یا وہ جگہ جہاں جلد میں زخم ہو۔ جن کیڑوں سے بیماری پیدا ہوتی ہے وہ ہمارے منہ کے ذریعہ کھانے اور پانی کے ساتھ داخل ہوتے ہیں جب کوئی بغیر ہاتھ دھوئے کھانا کھاتا ہے یا بچے جب منہ میں انگلی یا پیسہ وغیرہ ڈالتے ہیں تو ان طریقوں سے کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں بیماری پیدا کرنے والے کیڑے گرد میں مل کر سانس کے ساتھ ناک کے ذریعہ اندر داخل ہوتے ہیں +

جسم کی جلد جب کہیں سے کٹی نہ ہو تو کیڑوں کو اندر داخل نہیں ہونے دیتی۔ لیکن اگر کہیں سے کٹ جائے تو جیسے بارش کا پانی کھپریل کی چھت پر سے کھپریل اٹھا لینے کی وجہ سے مکان کے اندر چلا آتا ہے۔ اسی طرح یہ کیڑے بھی جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اتفاق سے اپنی جلد کاٹ لے

یا کسی چیز سے رگڑ کر چھل لے یا سوئی یا کانٹا وغیرہ چبھ لے تو جلد میں کچھ نہ کچھ رستہ ہو جائے گا۔ اور چونکہ چاقو اور کانٹے میں کیڑے ہمیشہ لپٹے رہتے ہیں اسلئے وہ جلد کے اندر چلے جاتے ہیں۔ وہاں وہ بڑھ جاتے ہیں اور بہت جلد وہ جگہ سُرخ ہو جاتی ہے اور ورم ہو جاتا ہے۔ اور ایک یا دو دن کے اندر اُس میں مواد پیدا ہو جائے گا۔ یہ کُل باتیں صرف کیڑوں کی وجہ سے وقوع میں آئیں + جو جلد میں زخم کے ذریعہ اندر داخل ہو گئے +

ایک اور طریقہ ہے جس سے بیماری کے کیڑے جلد کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ مثلاً مچھر۔ مکھی۔ پسو۔ کھٹمل۔ جوں وغیرہ کے کاٹنے سے۔ جب یہ کیڑے کسی شخص کو کاٹتے ہیں تو اُس کا تھوڑا سا خون بھی چوس لیتے ہیں۔ جس شخص کو انہوں نے کاٹا ہے۔ اگر اُس کو تپ محرقہ یا وبائی بخار یا مارمنہ ہو تو اُس خون چوسنے میں تپ محرقہ یا وبائی بخار کے کچھ کیڑے بھی چوس لیتے ہیں۔ اور پھر جب وہ کسی دوسرے تندرست شخص کو کاٹتے ہیں تو جو کیڑے اُنھوں نے بیمار آدمی کے خون سے چوسے تھے اُس کے خون میں داخل کر دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے بعض بہت مہلک بیماریاں لگجاتی ہیں +

ہم کسطرح بیماری پیدا کرنے والے کیڑوں کے اثر سے بچ سکتے ہیں

یہ تو معلوم ہو گیا کہ بیماری کے کیڑے کہاں سے آتے ہیں۔ کس حالت میں بڑھتے ہیں۔ اور کس طرح ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اب ہم مختصر طور سے یہ بیان کریں گے کہ ان سے کس طرح بچ سکتے ہیں +

چونکہ بیماری پیدا کرنے والے تمام کیڑے بیمار آدمیوں سے نکلتے ہیں۔ اس لئے یہ سب سے ضروری بات ہے کہ جونہی یہ کیڑے بیمار آدمی کے جسم سے نکلیں ہلاک کر دیئے جائیں تاکہ وہ کھانے پینے کی چیزوں یا برتنوں میں جنہیں دوسرے لوگ استعمال کرتے ہیں۔ پھیلنے نہ پائیں۔ ایسی تمام بیماریوں میں مثلاً ہیضہ۔ تپ محرقہ۔ طاعون وغیرہ میں مریض کو ہمیشہ علیحدہ کمرے میں رکھنا چاہیئے۔ اکثر کر کے ان بیماریوں میں اگر کوئی وبائی شفاخانہ نزدیک ہو تو مریض کو وہاں رکھیں۔ مریض خواہ کہیں ہو اُس کو ایک اکیلے علیحدہ کمرے میں رکھیں۔ اور اُن لوگوں کے سوا جو تیمارداری کے لئے مقرر ہوں دوسرے شخصوں کو وہاں جانے نہ دیں۔ مریض کے استعمال کے تمام برتن اُسی کمرے میں رہیں۔ اور جتنی مرتبہ استعمال کئے جائیں۔ اتنی مرتبہ ہی کھولتے پانی میں صاف کر لیئے جائیں۔ تیماردار کو چاہیئے کہ بڑی خبرداری سے اپنے ہاتھوں کو اکثر دھو لیا کرے۔ اور جس کمرے میں مریض ہو اُس میں کھانا نہ کھایا کرے +

مریض کے پیشاب اور پاخانہ میں جب تک کوئی کیڑے مارنے والی دوائی مثلاً فنیل وغیرہ ملائی نہ جائے۔ اُس کو نہ پھینکیں۔ اس کے متعلق ۷۴ باب میں دیکھو۔ تھوک اور ناک کے خارجی مادے میں بھی کیڑے ہوتے ہیں۔ اس لئے مریض کو چاہیئے کہ ہمیشہ کسی کاغذ کے ٹکڑے پر تھوکے اور ناک چھنکے۔ اور پھر وہ کاغذ کے ٹکڑے جلا دئے جائیں +

کیڑوں سے احتیاط رکھنے کے لئے کہ جسم میں داخل نہ ہو سکیں آدمی خیال رکھے کہ کوئی میلی چیز نہ کھائے۔ دریا۔ تالاب اور بہت سے کنوؤں کا پانی اکثر زہریلے کیڑوں سے بھرا ہوتا ہے۔ اِس لئے پینے سے پہلے اُس پانی کو اُبال لینا چاہیئے۔ جس پھل کو آدمی نے اپنے ہاتھ سے خود نہ توڑا ہو اُس کو بھی کھانے سے پہلے گرم پانی میں دھو کر چھیل لینا چاہیئے +

خبردار رہو کہ جسم کی جلد کٹنے نہ پائے۔ اور اگر کبھی اتفاق سے کٹ جائے۔ تو فوراً اُس پر ٹنچر آف آئیڈین لگا دو۔ کھٹمل اور جیلر سے بچنے کے لئے پہننے کے کپڑے اور بستر دھو لیا کریں۔ اور جہاں کہیں مچھر ہوں وہاں مسہری استعمال کریں +

اِن تمام مذکورۂ بالا احتیاطوں کے باوجود بعض وقت بیماری پیدا کرنیوالے کیڑے جسم میں داخل ہو ہی جاتے ہیں۔ لیکن لاکھ لاکھ شکر ہے اُس آسمانی باپ کی حفاظت کا جس نے ہمارے جسم میں ایسی طاقت عنایت کی ہے کہ اگر یہ بیماری پیدا کرنیوالے کیڑے زیادہ زہریلے اور کثیر تعداد میں جسم کے اندر داخل نہ ہو جائیں تو وہ اُن کو ہلاک کر سکتی ہے۔ بیماری کا مقابلہ کرنے اور اِن زہریلے کیڑوں کے ہلاک کرنے کی طاقت، خون میں ہے۔ اگر کوئی شخص اچھی غذا نہ کھائے اور تازہ ہوا میں سانس نہ لے۔ یا کام کی کثرت میں تھکا رہے۔ اور شراب یا تمبا کو استعمال کرے یا زیادہ مباشرت کرے تو وہ اپنے خون کو کمزور کرتا ہے اور اُس طاقت کو زائل کرتا ہے جس طاقت سے کیڑے مرتے ہیں۔ پس اِن بیماری کے کیڑوں سے بچنے کے لئے اچھی غذا کھائیں۔ صاف

ہوا میں سانس لیں۔ ہر روز سات آٹھ گھنٹے سوئیں۔ شراب اور تمباکو کسی صورت میں بھی استعمال نہ کریں اور پاک زندگی بسر کریں۔ اس طریقے سے جسم مضبوط رہے گا۔ اور خون بیماری کے کیڑوں کو ہلاک کرنے کے قابل ہو گا۔ بشرطیکہ وہ کم تعداد میں جسم کے اندر داخل ہوئے ہوں +

باب ۲۲

سو سال تک کیسے زندہ رہیں

ایک قدیم دانا شخص کا مقولہ ہے۔ آدمی مرتا نہیں وہ اپنے آپ کو مار ڈالتا ہے۔ اکثر لوگوں کے بارے میں یہ درست ہے۔ اگرچہ یہ بھی راست ہے کہ سب آدمی کسی نہ کسی وقت مریں گے۔ تو بھی تھوڑے لوگ ہیں جو اپنی طبعی عمر حاصل کرتے ہیں۔ جو لوگ مرتے ہیں اُن کی عمروں کا اندازہ لگا کر اوسط نکالنے سے یہ معلوم ہوا کہ مغربی ممالک میں اوسط عمر ۳۰ یا ۴۰ سال کے مابین ہے۔ حالانکہ ایشیا کے اکثر ممالک میں اوسط عمر ۲۵ سال سے زیادہ نہیں۔ اکثر سائنس دانوں نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ آدمی کی طبعی عمر قریباً ایک سو سال ہے۔ اِس سے ظاہر ہوا کہ اکثر لوگ مشکل سے ایک تہائی عمر زندہ رہتے ہیں۔ اور اِس لئے یہ کہنا بجا ہے کہ آدمی اپنے آپ کو مار ڈالتے ہیں۔ ورنہ وہ سَو یا اُس سے زیادہ عمر تک زندہ رہے +

ہر قوم میں ایسے لوگوں کے نام ملتے ہیں جو بڑی عمر تک زندہ رہے اُن میں سے بعضوں کی عمر ایک سَو سال سے زیادہ تھی۔ اِن شخصوں میں جو سَو سال تک زندہ رہے یہ بات مشاہدے میں آئی کہ اُنھوں نے اوائل عمر سے اپنی صحت کی فکر کی تھی +

آدمی کی زندگی کو اُس رقم سے تشبیہ دے سکتے ہیں جو کسی سیونگ بنک

میں جمع کی گئی ہو۔ جس شخص نے یہ رقم جمع کی اگر وہ کفایت شعاری سے زندگی بسر
کرے تو اسے بینک سے روپیہ نکالنے کی ضرورت نہ پڑے گی۔ لیکن اگر وہ فضول خرچیا
کرے اور کچھ رقم آج اور کچھ رقم کل نکالتا چلا جائے تو اُس کا سرمایہ صرف ہو جائیگا
اور وہ شخص مفلس ہو گا۔ اسی طرح سے ہماری صحت بینک میں سرمایہ کی طرح
ہے۔ اگر اس کی فکر کیجائے تو یہ نہ صرف کم ہو گا بلکہ فی الحقیقت بڑھتا چلا جائے گا
لیکن اگر ہم بدن کے کسی حصے کی طرف سے غفلت کریں تو نتیجہ نقصان ہوگا
یہ ایسا ہی ہے جیسا کسی نے بینک سے اپنے سرمائے میں سے کچھ نکال لیا۔ کیونکہ
اگر صحت کو کچھ آج نقصان پہونچے اور کچھ کل تو صحت جلد جاتی رہے گی اور تم
اپاہج ہو جاؤ گے۔ اور اپاہج ایک مفلس آدمی ہے +

اکثر مرد اور عورت جوانی میں اچھے تندرست اور بدن میں مضبوط ہوتے
ہیں۔ ایسے لوگوں کو اگر متنبہ کیا جائے کہ فلاں کام نہ کرو۔ اس سے تمہاری صحت
کو نقصان پہونچے گا تو وہ ہنس کر کہتے ہیں۔ میں جوان اور مضبوط ہوں اسلئے
کرنے سے مجھے کچھ نقصان ہو گا جو خدا دنیا پر حکمراں ہے اُس نے قانون مقرر کر دیا ہے۔ جو ہر مرد
اور عورت کے کاموں پر حاوی ہے۔ چنانچہ وہ فرماتا ہے۔ جیسا آدمی بوتا ہے ویسا ہی کاٹے گا۔
اگر آدمی گیہوں بوتا ہے تو وہ گیہوں کی فصل کاٹے گا۔ اگر وہ دال بوتا ہے تو دال کی فصل
کاٹے گا۔ جو نوجوان شخص بُری عادتیں حاصل کرتا ہے وہ اپنے بدن
میں بیماری کے بیج بو رہا ہے۔ اور یہ مطلقاً یقینی بات ہے کہ جلد یا دیر بعد وہ
بیماری کاٹے گا۔ ۱۴۔ ۱۵۔ ۱۶۔ اور ۱۷ بابوں میں یہ دکھلایا گیا تھا کہ مباشرت کر،

کثرت سے اور عیاشی سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اُن سے زندگی گھٹ جاتی ہے۔ اور جو لوگ افیون اور تمباکو وغیرہ پیتے ہیں۔ جن کی عادت پیدا ہو جاتی ہے وہ بیماری کا بیج بوتے ہیں۔ اور زندگی کو تاہ کرتے ہیں +

جو لوگ اس کتاب کو پڑھیں گے اُن میں سے اکثر تو عالم شباب میں سے گذر چکے ہوں گے اور شاید وہ کسی بیماری میں مبتلا ہوں گے۔ وہ طبعاً یہ سوال کریں گے۔ چونکہ میں نے گذشتہ سالوں میں اپنی صحت کی حفاظت کرنے میں غفلت کی تو کیا اب کوئی امید ہے کہ میں درازِ عمر حاصل کر سکوں۔ اس کا حصر اس امر پر ہے کہ بدن کو کس قدر نقصان پہونچ چکا ہے۔ لیکن کوئی شخص بھی ایسا نہیں جو اپنے زندگی کے سالوں کو بہت کچھ بڑھا نہ سکے۔ بشرطیکہ وہ ان بُری عادتوں کو فوراً ترک کر دے جن سے صحت کو نقصان پہونچتا ہے۔ اور وہ کام کرے جو درازیٔ عمر کی مُمد ہیں۔ بہت سی ایسی مثالیں ہیں جن میں ۴۰ یا زیادہ عمر کے لوگوں نے جن کے بدن بیمار تھے۔ اپنی عادتوں کو سُدھارا اور ۷۵ یا ۸۰ برس کی عمر تک زندہ رہے +

سَو سال کی عمر تک زندہ رہنے کیلئے آدمی کو پرہیزگار ہونا چاہیئے

درازیٔ عمر کے لئے پرہیزگاری لازمی ہے۔ جو مرد و عورت سَو برس کی عمر تک پہونچے وہ ہر طرح کی بے اعتدالیوں سے بچے رہے۔ اُنھوں نے کھانے اور پینے میں اعتدال کو مدِّنظر رکھا۔ پرہیزگاری نہ صرف اشتہا کو قابو رکھتا ہے بلکہ جذبات نفسانی کو بھی غصّے۔ حسد۔ کشیدگی کا بُرا اثر بدن پر پڑتا ہے۔

اور ان سے عمر کوتاہ ہوتی ہے۔ محبت بھرے خیالات اور پُر قناعت مزاج عمر کو دراز کرنے والے ہیں۔ جو شخص اُس غیر محدود خدا کی جو دنیا کا حکمران ہے مرضی کے مطابق سوچتا اور عمل کرتا ہے اُس کا تعلق زندگی کے چشمے سے ہو جاتا ہے اور اس وسیلے سے وہ اپنی زندگی کے دنوں کو دراز کر سکتا ہے +

جن لوگوں کی عمر دراز ہوئی ہے وہ بہت سادہ طور سے زندگی بسر کرتے تھے۔ امریکہ کی ایک عورت سے جس کی عمر سَو سال سے زیادہ تھی۔ جب پوچھا گیا کہ وہ کیا کھایا کرتی تھی تو اُس نے جواب دیا کہ میں اناج کی روٹی اور آلو کھایا کرتی تھی۔ سوریہ میں ایک شخص کی عمر ۱۱۳ سال تک پہونچی وہ صرف روٹی اور انجیر کھاتا تھا اور پانی اور دودھ پیتا تھا +

بعضوں کا خیال ہے کہ جب وہ بوڑھے ہونے لگیں تو اُن کو زیادہ گوشت اور شراب اور مرغن کھانے استعمال کرنے چاہئیں۔ یہ بڑی غلطی ہے۔ کیونکہ ایسے کھانوں سے نہ صرف آلات ہاضمہ کو نقصان پہونچتا ہے بلکہ اُن سے بہت کچھ زہر بدن میں رہ جاتا ہے۔ اور ان زہروں سے زندگی کوتاہ ہوتی ہے +

غذا اور ورزش

جو غذائیں خاص کر عمر رسیدہ لوگوں کے موافق ہیں وہ یہ ہیں۔ چاول نیم اُبلے انڈے۔ اور روٹی جو دوبارہ پکائی گئی ہو تاکہ بھُربھُری ہو جائے۔ اگر دانت خراب ہیں تو اس پر گرم پانی ڈالنا چاہیئے تاکہ نرم ہو جائے۔ چیل

اکثر کھاتے رہیں۔ اگر پکے پھل معمولی قیمت پر مل سکیں تو ان کو بغیر پکائے کھائیں۔ کیک اور مٹھائیوں کو استعمال نہ کریں +

عمر کی درازی کے لئے روزانہ ورزش بھی لازمی ہے۔ بدن ایک کل کی طرح ہے۔ اور جس کل کا استعمال نہیں ہوتا اُس کو زنگ لگ جاتا ہے۔ اور ہر شخص جانتا ہے کہ زنگ خوردہ کل جلد ٹوٹ جاتی ہے۔ اگر آدمی ورزش نہیں کرتا تو جسم سخت ہو جاتا ہے۔ بوڑھے لوگ اگر ورزش نہ کریں گے تو ایک وقت جسم ایسا سخت ہو جائے گا کہ چلنا پھرنا دوبھر ہو جائے گا۔ بعض مشہور آدمی جو بڑی عمر تک زندہ رہے وہ ساری عمر روزانہ ورزش کرتے رہے اور جب وہ بہت بوڑھے بھی ہو گئے تو بھی تازہ ہوا میں سیر کرنے جایا کرتے تھے +

نہ صرف جسم کی ورزش درکار ہے۔ بلکہ عقل کی بھی۔ اگر بوڑھے لوگ اس پر عمل کریں تو وہ بچے بننے نہ پائیں گے جیسا کہ اکثر لوگ بنجاتے ہیں +

سردی اور گرمی سے بچو

ہر بوڑھے آدمی کو بڑی خبرداری سے ٹھنڈا اور بھیگے پن سے بچنا چاہئیے۔ موسم سرما میں بوڑھوں کے لئے جوانوں کی بہ نسبت زیادہ کپڑا درکار ہے۔ جوانوں کی بہ نسبت بوڑھوں کو سردی زیادہ جلدی لگتی ہے۔ بوڑھے آدمیوں کو چاہئیے کہ اکثر غسل کیا کریں۔ اگر غسل کے بعد خشک تولئے سے جلد کو رگڑ کر پونچھ دیا جائے تو سردی لگنے سے بچ رہیں گے +

درازی عمر کے قواعد

ایک انگریز مصنف نے جن کی عمر بہت طویل ہوئی چند قاعدے بیان کئے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے انسان کو بہت لمبی عمر نصیب ہو سکتی ہے +

۱۔ کم از کم آٹھ گھنٹے روز سویا کرو +

۲۔ ٹھیک دیکھ لو کہ خوابگاہ کی کھڑکیاں کھلی ہوئی ہیں۔ تاکہ ہوا خوب آتی جاتی رہے +

۳۔ ہر روز صبح کو اتنے درجے کی حرارت کے پانی سے غسل کرو جتنے درجے کی حرارت تمہارے بدن میں موجود ہو۔ غسل کے بعد ضرور بالضرور اپنے بدن کو رگڑو جب تک وہ بالکل خشک نہ ہو جائے +

۴۔ تھوڑا سا گوشت کھاؤ اور دیکھ لو کہ کہیں کچّا تو نہیں رہ گیا +

۵۔ خبردار رہو کہ کہیں میلا پانی نہ پی جاؤ +

امریکہ کے ماہران سائنس کی ایک جماعت نے جن میں ملک کے قابل ترین سائنس دان شامل ہیں۔ ذیل کے قواعد اُن لوگوں کے لئے بیان کئے ہیں۔ جو تندرست رہنا چاہتے اور طویل عمر کے آرزومند ہیں،

۱۔ خبردار جن کمروں میں رہو وہ خوب ہوادار ہوں +

۲۔ گھر سے باہر مشاغل اور سامانِ تفریح تلاش کرو +

۳۔ اگر ہو سکے تو گھر کے باہر سویا کرو +

۴۔ خوب کھینچکر سانس لو +

۵- بہت کھانے سے پرہیز کرو +

۶- گوشت اور زیادہ مصالح دار اشیاء کے کھانے میں احتیاط کو مدنظر رکھو +

۷- آہستہ آہستہ کھاؤ اور خوب چبا کر کھاؤ +

۸- اجابت خوب کھل کر ہر روز ہونی چاہئے +

۹- سیدھے کھڑے ہو۔ سیدھے بیٹھو اور تن کر چلو +

۱۰- دانت۔ مسوڑھے اور زبان کو رگڑ کر روز صاف کر ڈالا کرو +

۱۱- زہر اور مرض پیدا کرنے والے کیڑوں کو اپنے جسم میں داخل ہونے نہ دو +

۱۲- حد سے زیادہ مشقت نہ کرو۔ تھک جاؤ تو آرام لو۔ حسب ضرورت سات سے نو گھنٹے تک سویا کرو +

۱۳- غصے اور فکر سے بچتے رہو اور مطمئن رہا کرو +

نوٹ۔ اگرچہ اِن سائنس دانوں نے یہ کہا ہے کہ تھوڑا گوشت کھانا بہتر ہے۔ لیکن ہماری رائے میں گوشت سے بالکل پرہیز کرنا بہتر ہے +

باب ۲۳

حمل اور وضع حمل

انسان کے وجود میں آنے کا جو قابل اعتبار بیان ہمارے پاس ہے۔
وہ پیدائش کی کتاب میں مندرج ہے جو کُتب مقدسہ کی پہلی کتاب ہے۔
وہاں یہ لکھا ہے کہ خدا نے کہا کہ ہم انسان کو اپنی صورت اور اپنی مانند بنائیں
کہ وہ سمندر کی مچھلیوں پر اور آسمان کے پرندوں پر اور مویشیوں پر اور
تمام زمین پر اور سب کیڑے مکوڑوں پر جو زمین پر رینگتے ہیں اختیار رکھے
اور خدا نے انسان کو اپنی صورت پر پیدا کیا۔ خدا کی صورت پر اُس کو پیدا کیا۔
نر و ناری ان کو پیدا کیا۔......... اور خداوند خدا نے زمین کی خاک سے
آدم کو بنایا اور اُس کے نتھنوں میں زندگی کا دم پھونکا۔ سو آدم جیتی جان ہوا۔

پیدائش کی اِس کتاب کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ ہر نباتات اور
حیوانات کو یہ طاقت دی گئی ہے کہ وہ اپنے جنس کے اقسام کو بڑھائیں لیکن
آدم کے بارے میں خالق نے یہ کہا کہ پھلو اور بڑھو اور زمین کو مالا مال کرو
وہ خالق تمام دنیا کے نوع انسان کو ویسی آسانی سے پیدا کر سکتا تھا جس آسانی سے
اُس نے ایک مرد اور ایک عورت کو پیدا کیا۔ لیکن اُس نے پسند کیا کہ اُس کی
تولید کے کام میں انسان اُس کا شریک ہو۔ اس لئے مرد و عورت دونوں میں
یہ نسل پیدا کرنے والی قوت ہے۔ اُسے محض شہوت بجھانے کا ذریعہ تصور نہ کرنا

چاہیئے بلکہ اس قوت سے اپنے آپ کو خالق کی پیدائش کے پاک کام میں حصّے دار سمجھنا چاہیئے +

حمل

اس کتاب کے چودھویں باب میں اس امر کی ضرورت بتادی گئی ہے کہ آدمی کو شادی کرنے کے بعد زیادہ شہوت پرست نہ ہونا چاہیئے۔ اگرچہ عورت اور مرد میں مباشرت کا رشتہ طبعی اور درست ہے تاہم یہ اُسی وقت درست اور جائز ہے۔ جب قانون قدرت اور عقل کے مطابق ہو۔ ہم اس کی مثال بھوک اور پیاس سے دیتے ہیں۔ انسان میں بھوک اور پیاس دو طبعی رغبتیں ہیں جن کو قاعدے کے بموجب رفع کرنا درست ہے۔ اور ہر شخص جانتا ہے کہ حد سے زیادہ کھانا پینا درست نہیں۔ اسی طرح انسان کے لئے یہ بھی درست نہیں کہ حد سے زیادہ مباشرت نہ کرے۔ محض اس خیال سے کہ وہ ایسا کرنے کا مجاز ہے +

جلدی جلدی حمل رہنے میں جو اولاد پیدا ہوتی ہے۔ وہ تندرست اور مضبوط نہیں ہوتی۔ جلدی جلدی بچّے جننے سے ماں کی صحت میں خلل واقع ہوتا ہے۔ ان وجوہات کی بنا پر بھی انسان کو مباشرت میں احتیاط کرنا چاہیئے۔

اب یہ سوال لازم آتا ہے کہ شادی شدہ مرد اور عورت کون سا طریقہ اختیار کریں جس سے اُن کو نہ تو نفس کشی کرنی پڑے۔ اور نہ بالکل شہوت پرستی۔ ایک قاعدہ قدرتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ حیض ماہواری ہوتا ہے۔ اور تیار رانڈہ عورت کے رحم میں داخل ہوتا ہے۔ اور یوں فطرت اُسے حمل رہنے کو تیار کرتی ہے۔ یہ عرصہ فیت

ہوا ہے کہ حیض کے جاری ہونے کے ایک ہفتہ پہلے اور بند ہونے کے دس
دن کے ایام میں اگر جماع کیا جائے تو اور دنوں میں مباشرت کرنے کی بہ نسبت
حمل رہ جانے کا زیادہ امکان ہے۔ اس طرح پر قریب ایک ہفتہ درمیان میں
باقی رہتا ہے کہ جس میں اگر جماع کیا جائے تو حمل رہنے کا بہت کم امکان ہے
اور اگر صرف اسی ہفتے میں جماع کیا جائے۔ تو حمل جلدی نہ رہے گا۔ اور نتیجہ یہ
ہوگا کہ دیر میں حمل رہنے سے جو اولاد پیدا ہوگی وہ اوسط درجے کے لڑکوں
سے بہت حالتوں میں زیادہ تندرست اور مضبوط ہوگی۔ ہر بااصول مرد اور
عورت کو اس قابل ہونا چاہیئے کہ اپنے شہواتی جوش کو اس حد کے اندر
محدود رکھیں۔ ہر شخص یہ بھی یاد رکھے کہ اگر مباشرت نامکمل طور پر کیجائے۔ اور
کوئی دوسرا طریقہ حمل نہ رہنے کا اختیار کیا جائے تو اس سے تسکین نہ ہوگی
بلکہ طبیعت میں الٹی نفرت پیدا ہوگی۔ اور کبھی کبھی سخت مصیبت بھی +

بچے کا رحم میں بڑھنا

جونہی عورت حاملہ ہوتی ہے۔ تو انڈا (ovum) جو رائی کے
دانے سے بھی چھوٹا ہوتا ہے۔ (اس کے قطر کا ناپ ایک انچ کا ۱/۱۲۰ حصہ ہے)
فوراً نشو و نما پانے لگتا ہے۔ چند ہی دنوں میں شکل میں اور حجامت میں تقریباً
شہتوت کے برابر ہو جاتا ہے۔ اور چار ہفتوں میں کبوتر کے انڈے کے برابر
ہو جاتا ہے۔ دوسرے مہینے کے آخر تک اس کی حجامت مرغی کے انڈے کے
برابر ہو جاتی ہے۔ اور اس وقت یہ انسانی صورت اختیار کرنا شروع کرتا

ہے۔ رحم میں خون کی رگیں ہوتی ہیں اور یہ انڈا اُن سے جُڑ جاتا ہے۔ اور جو غذا ماں کھاتی ہے۔ وہ ہضم ہو کر اُس کے خون کی رگوں سے جنین (وہ انڈا جو رحم میں بڑھ رہا ہے) کو پہونچتا ہے۔ اور اُس کی پرورش کرتا ہے۔ (اس تصویر میں جنین رحم کے اندر دکھایا گیا ہے)

یہ نہایت حیرت انگیز بات ہے کہ ایسی چھوٹی شے جو کہ شہوت کی شکل میں ہوتی ہے وہ بڑھ کر مکمل انسانی ڈھانچے کی شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے جس میں ۲۰۰ ہڈیاں ہوں۔ ۵۰۰ سے زیادہ پٹھے اور آنکھ۔ کان۔ دل دماغ وغیرہ ہوں۔ یہ ایک اور بھی ثبوت ہے کہ خدا نے انسان کو خلق کیا اور وہی ہے جو اس چھوٹی سی شے کو ایک پورے جسم کی صورت میں تبدیل کر دیتا ہے۔ قدیم زمانہ میں داؤد نامی ایک عقلمند بادشاہ تھا جس نے کہا میں تیری ستائش کرتا رہوں گا کیونکہ میں دہشتناک طور سے عجیب و غریب بنا ہوں۔ جب کہ میں پردے میں بنایا جاتا تھا تو میرے جسم کی صورت تجھ سے چھپی نہ تھی۔ تو میرے گردوں کو اپنے قبضے میں رکھتا ہے۔ میری ماں کے پیٹ میں تو نے مجھ پر سایہ کیا"۔

چوتھے مہینے کے آخر میں بچہ پانچ انچ لمبا ہو جاتا ہے۔ اور چھٹے مہینے کے آخر میں اس کا وزن تقریباً ڈیڑھ سیر کے ہوتا ہے۔ اگر یہ چھٹے مہینے پیدا ہو جائے

تو وہ دو چار دن سے زیادہ زندہ نہ رہ سکے گا۔ نویں مہینے بچہ وزن میں دو سیر سے لے کر تین سیر تک اور ۱۸ انچ لمبا ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ اس وقت پیدا ہو۔ اور اُس کی حفاظت اچھی طرح کیجائے تو وہ زندہ رہے گا۔ دسویں مہینے کے آخر میں (یعنی ۲۸۰ دن) بچہ پورے قد کو پہونچ جاتا ہے۔ اُس وقت اُس کا وزن ۳ سیر سے ۵ سیر تک اور قد تقریباً ۲۰ انچ لمبا ہوتا ہے +

حمل کی مدت

حمل کی مدت ۲۸۰ دن ہیں۔ اور بچے کے پیدا ہونے کے دن کا اندازہ اس طور سے ہو سکتا ہے۔ آخری حیض کے شروع ہونے کے پہلے دن سے نو مہینے شمار کرو اور سات دن اور جوڑ لو۔ مثلاً اگر آخری حیض کا پہلا دن جنوری کی پہلی تاریخ ہو تو بچے کے پیدا ہونے کی تاریخ آٹھ اکتوبر ہونی چاہیے۔ دوسرا بہت آسان طریقہ اس کے معلوم کرنے کا یہ ہے کہ آخری حیض کے پہلے دن سے ۲۸۰ دن گن لو کسی طریقے سے بچے کی پیدائش کی صحیح صحیح تاریخ معلوم نہیں ہو سکتی۔ جو دن گنے گئے ہیں اُس سے دو ہفتے پہلے یا دو ہفتے پیچھے بچہ پیدا ہوگا۔ مثلاً اگر عورت حاملہ ہونے سے پیشتر یکم جون کو حیض سے ہوئی تو ۲۸۰ دن ۸ مارچ کو پورے ہوں گے اور یہی تاریخ بچے کی پیدائش کی ہونی چاہئے

آثار حمل

عورت کو کس طرح معلوم ہو کہ وہ حمل سے ہے؟ اس کی چند علامتیں ہیں۔ جن سے عورت اپنے حمل کی حالت کو معلوم کر سکتی ہے۔ ایک شوہر والی

عورت جس کو ہمیشہ وقت پر حیض جاری ہوا کرتا ہو۔ اگر اُس کا حیض دفعتاً رک جائے تو قابل یقین ہے کہ وہ حاملہ ہوگئی + مگر پھر بھی پورے طور سے اطمینان نہیں ہو سکتا کیونکہ عورت اُس وقت بھی حاملہ ہو سکتی ہے جب وہ بچے کو دودھ پلا رہی ہو۔ یا بچے کے پیدا ہونے کے بعد جب کہ ہنوز اُس کا حیض جاری ہونا شروع نہیں ہوا +

عموماً جب عورت کو حمل رہتا ہے تو چند ہفتے تک صبح کے وقت اُس کا جی متلایا کرتا ہے۔ صبح کو جب وہ بیدار ہوتی ہے تو طبیعت مالش کرتی اور قے آتی ہے۔ اور کئی ہفتے تک ہر روز صبح کو یہی کیفیت رہتی ہے اور یہ حالت عورت کے حاملہ ہونے کی بین علامت ہے +

حاملہ ہونے کے دوسرے یا تیسرے مہینے بعد پستان بھرنے لگتے ہیں۔ اور ابھرے اور بڑے معلوم ہوتے ہیں۔ اور ٹھنی پھول جاتی ہے +

نطفہ قرار پانے کے تیسرے مہینے سے پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ حمل رہنے کے ساڑھے چار مہینے بعد عورت عموماً جنین کی حرکت اپنے پیٹ میں محسوس کرتی ہے

حاملہ عورت کی خبر گیری

حاملہ عورت کو کافی مقوی غذا ملنی چاہیئے۔ کیونکہ اُس کو اس قدر خوراک کی ضرورت ہے جس سے دو جانوں کی پرورش ہو سکے۔ یعنی خود اُس کی اور اُس جنین کی جو رحم میں ہے۔ اس حالت میں اُس کو اجابت ہر روز ضرور ہونی چاہیئے۔ اور اگر اُسے قبض رہے تو اُن ہدایتوں پر عمل کرے جو اس کتاب کے ۲۹ ویں باب میں دی گئی ہیں +

حاملہ خوب کھلے ہوادار کمرے میں سویا کرے۔ حاملہ عورت ورزش روزانہ کسی قدر کیا کرے۔ ورنہ اُس کے پٹھے کمزور ہو جائیں گے اور بچّہ بھی کمزور پیدا ہوگا۔ اسکے علاوہ بچّہ پیدا ہونے کے وقت بھی اُسکو بہت تکلیف ہوگی

وہ صاف پانی بھی ہر روز کثرت سے پیا کرے +

شراب تمباکو اور پان استعمال نہ کرے +

ہر روز غسل کرے +

ایامِ حمل میں مباشرت ہرگز نہ کرے +

وضع حمل

جب بچّہ پیدا ہونے کا وقت قریب ہو تو کمرے کو خوب صاف کرے۔ ہر ایک چیز دیواروں پر سے ہٹا کر اُن پر سفیدی کرے اور فرش کو خوب رگڑ کر صاف کر دو۔ اگر فرش کچا ہو تو جھاڑ کر کونے کونے اور تمام اسباب کے نیچے چونہ چھڑک دو اور اُس کمرے میں سے سوا میز اور پلنگ کے اور کل چیزیں ہٹا دو اور اگر ایک ہی کمرہ ہے۔ تو کوئی صاف ٹاٹ درمیان میں ٹانگ کر دو حصے کر دو ایک حصے میں زچے کا پلنگ ہو جو دوسرے حصے سے علٰحدہ ہو جائے +

ضروری سامان زچہ خانہ کا مندرجہ ذیل ہے +

۱۔ آدھ سیر کے قریب ولایتی بنی ہوئی روئی موجود ہونا چاہیئے تاکہ بچّہ پیدا ہونے کے بعد خارج شدہ غلاظت کو صاف کرنے اور اندام نہانی پر گدی بنا کر رکھنے کے لئے کام آئے +

۲- دو تین نئے مضبوط سوتی کپڑے کی پٹیاں ۴ یا ۵ فٹ لمبی اور ۱۰ انچ چوڑی موجود رہیں - جولڑکا پیدا ہونے کے بعد زچہ کے پیٹ پر باندھنے کے لئے درکار ہوں گی +

۳- چند ٹکڑے پرانے کپڑوں کے جو دھوئے اور اُبال لئے گئے ہوں - زچہ کے نیچے بچھانے کے لئے جس میں سیلان خون اور دیگر خارج شدہ سیال مادہ جذب ہو جائے +

۴- ایک ٹکڑا فلالین یا کسی دیگر ملائم کپڑے کا جو پہلے خوب دھویا گیا اُسے گرم پانی میں خوب اُبال لیا گیا ہو - نرم کپڑا بچہ کو لپیٹنے کے لئے ہونا چاہیئے +

۵- دو ٹکڑے کپڑے کے ۲ فٹ لمبے اور ۴½ انچ چوڑے گرم پانی میں اُبال کر بچے کے پیٹ پر باندھنے کے لئے موجود رہیں +

۶ - نرس یا دائی کے ہاتھ صاف کرنے کے لئے صابن اور برش کی ضرورت ہے +

۷ چند اونس لیسول (ایک قسم کی دوائی) دائی کے ہاتھ دھونے کیلئے آدھ سیر پانی میں چھوٹا چمچہ بھر لیسول ڈالنی چاہیئے +

۸- چند اونس مسعوف بورک ایسڈ بچے کی ناف پر چھڑکنے کے لئے موجود ہو +

۹- تھوڑے سے صاف چھوٹے چھوٹے کپڑے کے ٹکڑے پانی میں اُبالے ہوئے - اُن میں سے ہر ٹکڑا تقریباً ۳ انچ چوڑا اور ۴ انچ لمبا ہو- جن میں

اس قدر سوراخ ہو کہ بچے کی ناف پر پھیلا دیا جائے +

۱۰- چار یا چھ اونس بورک ایسڈ کے سلوشن کی ایک بوتل موجود ہو- (دیکھو نسخہ نمبر اول)۔ اس لوشن سے بچے کی آنکھ اور ماں کے پستان کی ٹھنی دھونا چاہیئے +

۱۱- آدھا یا ایک اونس ارگیرول سلوشن کی بوتل جس میں ۱۰ فی صدی یہ سلوشن ہو موجود رہے۔ دیکھو نسخہ نمبر ۴ +

۱۲- چند اونس وسیلین یا میٹھا تیل بچے کے پیدا ہونے کے بعد اُسے صاف کرنے کے لئے موجود رکھنا چاہیئے +

۱۳- کچھ سیفٹی پن بھی ہوں- بچے اور ماں کے پیٹ کی پٹی میں لگانے کے لئے +

۱۴- کچھ صاف کپڑا بچے کے ستر کو لپیٹنے کے لئے +

۱۵- دو فیتے چھ یا آٹھ انچ لمبے بچے کی ناف باندھنے کے لئے (یہ آٹھ یا دس تار سوت ملا کر بٹ لینے سے بن سکتے ہیں) اور ایک تیز قینچی بچے کی نال کاٹنے کے لئے +

یہ چیزیں پہلے سے مہیا کیجائیں- تمام کپڑے جن کو اُبالنے کی ضرورت ہو اُبال کر کسی صاف کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں- اور ان چیزوں کو بغیر ہاتھ دھوئے نہ چھوئیں +

ماں اور بچے کے کپڑے پہننے کے اور بستر کی چادر خوب صاف ہوں اور تیار کرنے کے بعد گرد سے محفوظ رکھے جائیں +

زچہ خانے کی ہر ایک چیز کا صاف ہونا نہایت ضرور ہے۔ بچے زیادہ تر پیدا ہونے کے دو ہی ہفتے کے اندر مرجاتے ہیں۔ اور اس کا باعث صرف یہی ہے کہ بچے کے پیدا ہونے کے وقت کل چیزوں کے صاف رکھنے کی احتیاط نہیں کی جاتی۔ بہت سی ماؤں کو بچہ جننے کے بعد عرصے تک بخار آتا رہتا ہے۔ اسکا سبب بھی یہی ہے کہ کل چیزیں صاف نہیں رکھی جاتیں +

عورت کو جونہی معلوم ہو کہ بچہ پیدا ہونے کا وقت آگیا ہے۔ وہ فوراً اپنا بستر تیار کروالے۔ گدے یا دری پر پہلے چند تختے اخبار کے بچھا لے یا کوئی موم جامہ کپڑا تاکہ وہ بھیگنے نہ پائیں۔ اور اُن کے اوپر صاف چادر بچھائے۔ اور خون وغیرہ جذب ہونے کے لئے میلے کپڑے ہرگز بستر پر نہ بچھائے جائیں کئی گیلن پانی کسی صاف برتن میں اُبال کر اور اُس میں سے کچھ ایک صاف برتن میں صاف کپڑے سے ڈھانپ کر رکھدو کہ ٹھنڈا ہوتا رہے۔ اور کچھ پانی گرم بھی رکھنا چاہیئے۔ ایک چھوٹی میز گرم پانی اور صابن سے دھو کر کمرے میں رکھو۔ اور ضرورت کی کل چیزیں اُس ہی پر رکھو۔ اور دو چلمچیاں گرم گرم پانی اور صابن سے صاف کر کے موجود رہیں +

دردِ زہ

دردِ زہ کی دو علامتیں ہیں۔ ایک تو یہ کہ فرج سے سُرخ رنگ کا سیلان خارج ہوتا ہوا نظر آتا ہے۔ اور دوسری علامت درد کا ذب ہے۔ اور درد صادق پہلے پندرہ سے تیس منٹ کے وقفے سے متواتر آتا ہے۔

اور پھر جوں جوں وضع حمل کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ اس درد میں ترقی ہوتی جاتی ہے +

اِس موقع پر اگر کوئی ہوشیار لیڈی ڈاکٹر مل سکے تو اُس کو لگا لینا چاہیئے لیکن اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹرنی نہ مل سکے تو ایک ہوشیار دائی جنائی کو بلا لینا چاہیئے اور اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹرنی مل جائے گی تو اُس کو بخوبی معلوم ہوگا کہ کیا کرنا چاہیئے یہ ہدایتیں صرف اُنھیں لوگوں کے لئے ہیں جو کسی ڈاکٹر کے زیر نگران نہیں ہیں +

ملنے والوں کو زچہ خانے کے اندر نہ آنے دو۔ اُس کے اندر سوائے دائی اور دو مددگار عورتوں کے کوئی نہ رہے +

زچہ کو گرم پانی سے غسل کرائیں۔ اور اُس کے بیرونی اعضا کو گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔ دردزہ کے وقت جلدی جلدی پیشاب کرائیں۔ اور اگر درد شروع ہونے کے چھ یا آٹھ گھنٹے پہلے پاخانہ ہُوا ہو تو گرم پانی سے حقنہ دے کر اجابت کراویں۔ حقنہ دینے کی ہدایت بیس باب میں دیکھو +

اوائل درد میں زچہ جیسے چاہے لیٹے یا بیٹھے۔ مگر جب دردزہ زیادہ ہونے لگے تو اُسے ٹانگیں اوپر کر کے بستر پر لیٹ جانا چاہیئے۔ اس موقع پر زچہ کا کھڑا یا بیٹھے رہنا مضر ہے۔ اور اس طریقے سے بچہ بھی صاف نہیں ہو سکتا

نرس یا دائی اپنے ہاتھ اور بازو کو بہت احتیاط سے خوب صاف رکھے کہنی تک اُس کے بازو کھلے رہیں۔ وہ اپنی انگلیوں کے ناخن تراش لے اور

ناخن کے اندر کی میل کسی چیز سے نکال ڈالے۔ ہاتھوں کو صرف گرم پانی اور صابن سے دھونا کافی نہیں بلکہ یہ بہتر ہے کہ ہاتھوں کو چھوٹے برش سے رگڑ کر صاف کرلے۔ صاف کپڑا پہنے۔ اگر ایک صاف کپڑے کا ایپرن بھی ہو تو اور بھی بہتر ہے +

دردِ زہ کے وقت اس خیال سے کوئی دوا نہ دو کہ بچہ بآسانی پیدا ہو جائیگا اُس کو کسی دوا کی ضرورت نہیں۔ وہ بغیر دوا کے ٹھیک ہو جائے گی۔ عورت کی کمر کے گرد کوئی رسّی یا چادر نہ لپیٹو۔ اس سے درد نہیں ہوتی بلکہ رکاوٹ ہوتی ہے دائی جنائی یا نرس زچہ کی فرج کے اندر انگلی ہرگز نہ ڈالے۔ اس سے زہر داخل ہوتا ہے۔ اور زچہ خانے کا بخار آنے لگتا ہے +

جب پانی کی جھلّی پھٹ جاتی ہے۔ تب بچے کا سر فرج کے منہ سے نکلتا نظر آئے گا۔ اگر بچہ رحم میں معمولی حالت میں ہے تو اس کا سر نیچے یا ماں کی پشت کی جانب ہوگا۔ اور سر کی چندیا پہلے نظر آئے گی۔ اور اگر سر بہت تیزی سے نکل آئے تو بدن پھٹ جائے گا۔ اس لحاظ سے جونہی سر نکل آئے اُس پر انگلیاں رکھے۔ اور جس جس وقت درد اُٹھے اُس کو پیچھے کی طرف دباتی جائے۔ تو بچے کا سر اُس کی چھاتی کی طرف جھکا رہے گا اور فرج کے پورا کشادہ ہونے پر بآسانی نکل آئے گا۔ سر کے نکلنے کے وقت اس طریقے سے کچھ دیر تک رکاوٹ ہو جاتی ہے۔ اور درد زہ کے اس عرصے میں عضلات پھیلتے ہیں۔ اور جب یہ پھیلتے ہیں تو سر کو نکلنے دینا چاہیئے۔ اس طریقے سے بدن کے پھٹنے کا کم

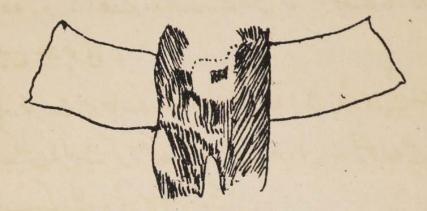
اندیشہ ہے +

سر کے نکل آنے کے بعد عموماً باقی جسم کچھ دیر میں نکلتا ہے۔ اس لئے جونہی سر باہر نکل آئے بچے کے گلے کے چاروں طرف انگلیوں سے ٹٹول کر معلوم کرے کہ اُس کے گرد نال تو نہیں لپٹی ہے۔ اور اگر نال گلے کے گرد لپٹی ہے اور حرکت نہیں کر رہی ہے تو بچے کو جلد باہر نکال لینا چاہیئے۔ اور اگر نال گلے میں نہیں لپٹی ہے تو دائی کو تھوڑی سی ولایتی تیار کی ہوئی روئی یا کسی صاف کپڑے کے ٹکڑے سے بچے کی آنکھیں اور منھ کھول کر اندر سے پونچھ ڈالنا چاہیئے +

جب بچہ پیدا ہو جائے تو اُس کو فلالین یا کسی اور ملائم کپڑے میں لپیٹ دو۔ اور اُس کو خون میں پڑا مت رہنے دو۔ اور دائی کو چاہیئے کہ بچے کی آنکھوں کو ۱۰ فی صدی آگردل لوشن ڈال کر صاف کر دے۔ اگر آگروَل لوشن نہ ہو تو بورک لوشن کے چند قطرے دونوں آنکھوں میں ڈال دے ہزاروں بچے جن کی آنکھیں اِس طور سے پیدائش کے وقت صاف نہیں کی جائیں۔ اندھے ہو جاتے ہیں +

جب بچہ پیدا ہو گیا تو دوسری عورت جو دائی کی مددگار ہے۔ زچہ کے پیڑو پر ہاتھ رکھکر رحم کو پکڑ لے یہ پیڑو کی دیواروں کے درمیان چھوٹے سے ایک سخت چیز کی طرح معلوم ہوگا۔ اِس کو آہستہ سے دبائے رہو اور ہاتھ کو ذرا بھی نہ ہٹاؤ۔ رحم کو دابنے سے یہ سکڑ جاتا اور میان خون رک جاتا ہے

جونہی نال کی حرکت بند ہو اُس کو باندھ کر کاٹ دو۔ باندھنے کے لئے دو دو فیتے استعمال کرو جو تیار کئے گئے تھے۔ فیتے اور اُس قینچی کو جس سے نال کاٹنا ہے۔ کسی صاف برتن میں چند لمحے اُبال لو۔ اور جب تک کام میں نہ لاؤ۔ انہیں گرم پانی میں پڑا رہنے دو۔ نال کو فیتوں سے خوب کس کر باندھو۔ نال کاٹنے کے لئے کسی اوزار کو استعمال نہ کرو جو پہلے اُبال لیا نہیں گیا۔ بغیر

نال کے باندھنے کا صحیح طریقہ

اُبالے ہوئے اوزار اور فیتہ نال کے کاٹنے اور باندھنے کے استعمال میں لانے سے بچے کے جسم میں زہریلے کیڑے سرایت کر جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے مرض کزاز (جھوگا) ہو جاتا ہے +

نال قطع کرنے کے بعد فوراً اُس پر بورک ایسڈ پوڈر چھڑک دیں۔ (دیکھو نسخہ نمبر ۴ باب ۵۰) اس کے بعد وہ کپڑا جو اُبال کر تیار کیا گیا تھا اُسکے سوراخ میں نال پہنا کر لپیٹ دو اور اُسی کپڑے کے نیچے نال رکھ دو تا کہ یہ اپنی جگہ سے ہٹ نہ جائے۔ پٹی کو اس کپڑے کے نیچے دبا دو جس سے بچے کا پیٹ لپٹا ہے

جب تک زچہ کی طرف توجہ ہو رہی ہے بچّے کو کسی گرم سوکھی جگہ داہنی کروٹ لٹا دو۔ مشیمہ (وہ جھلّی جو بعد پیدائیش رحم سے خارج ہوتی ہے۔) بچّے کے پیدا ہونے کے کچھ دیر بعد خارج ہوگی۔ نال کو باہر کھینچنا یا کسی چیز سے باندھنا چاہیئے۔ یہ خیال غلط ہے۔ کہ یہ زچہ کے بدن کے اندر پھر چلی جاویگی اور تکلیف دہ ہوگی۔ جو عورت رحم کو دبائے رہے۔ وہ دبائے رہے مگر دباتے وقت زیادہ زور نہ لگائے۔ دبانے سے خون بند ہو جائے گا اور مشیمہ کے باہر آنے میں مدد ہوگی +

مشیمہ خارج ہو جانے کے بعد ایک ۱۵ انچ چوڑی پٹی سے زچہ کے پیٹ کو خوب کس کر لپیٹ کر سیفٹی پن دونوں سروں کے فیتوں میں لگا دو۔ پیٹ کو دبانے کے لئے یہ پٹی کا کام دیتے ہیں +

بچّے کو صاف کر کے اور کپڑا پہنا کے ماں کے پستان سے لگا دیں۔ کیونکہ جونہی بچّہ دودھ پینا شروع کرتا ہے۔ رحم سکڑ کر سخت ہو جاتا ہے اور رحم کا خون بند ہو جاتا ہے۔ اس سے پیشتر کہ زچہ کے پیڑو پر پٹی باندھی جائے۔ تمام آلودہ کپڑے اور میلے بستر ہٹا دئے جائیں۔ اور جسم کے جس حصّے میں خون لگا ہو اس کو گرم پانی سے دھو کر صاف کر کے خشک کر دیں اور فرج پر روئی یا کپڑے کی گدّی بنا کر رکھدیں۔ اگر کپڑے کی گدّی بنائی جائے تو اُسے اُبال لیا جائے اور گدّی میں دو فیتے لگے ہوں۔ دونوں سروں پر ماں کے پیٹ کی پٹی سے باندھ دیتے جائیں۔ زچہ کو چپ چاپ بستر پر لٹا دو اور

کئی دن تک اسی طرح بستر پر رہے۔ فرج کی گدی کو بار بار تبدیل کرو اور اعضا کو اکثر دھوتے رہو +

بچّے کے پیدا ہوتے کے چھ یا آٹھ گھنٹے بعد زچہ کو پیشاب ہونا چاہیئے۔ اور اگر اس عرصے میں پیشاب نہ اُترے تو تولیہ کو کئی تہ کر کے گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ ڈالو اور پیڑو اور فرج پر رکھو اس سے پیشاب کے آنے میں مدد ہوگی بچّہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کو پاخانہ بھی ہونا چاہیئے۔ اور اگر نہ ہو تو مسہل دو۔ (دیکھو نسخہ نمبر ۱۴) +

بچّہ پیدا ہو جانے کے بعد زچہ معمولی غذا کھا سکتی ہے۔ لیکن اچھا ہوگا کہ ٹھنڈا پانی ایک دو دن نہ پیئے اور نہ ٹھنڈا کھانا کھائے۔ اس کو خوب پکی ہوئی مقوی غذا مثلاً انڈا۔ دودھ۔ دلیہ۔ روٹی۔ آلو مچھلی اور پکے پھل دینا چاہیئے +

باب ۲۴

بچہ پیدا ہونے پر جن حادثوں کا خطرہ ہے۔ پرسوت یا بخار زچگی۔ زچہ خانہ کا بُخار

عام قاعدہ کے موافق بچہ پیدا ہوتے ہی روتا اور سانس لیتا ہے۔ اگر بچہ نہ روئے اور نہ سانس لے بلکہ بےحس و حرکت خاموش پڑا رہے یا خفیف سانس لے تو فوراً کوشش کرو کہ وہ سانس لینے لگے۔ اور جو کچھ تدبیر اُس میں جان لانے کے لئے کیجا سکے جلد کرنا چاہیئے۔ پہلے مُنہ اور حلق کو انگلی میں باریک صاف کپڑا لپیٹ کر پونچھو۔ پھر انگلی اور انگوٹھے میں باریک کپڑا لپیٹ کر بچہ کی زبان پکڑو اور ایک منٹ میں دس مرتبہ کے حساب سے زبان کو ہلاؤ اور جس وقت یہ کیا جا رہا ہو تو دوسرا شخص بچے کے چوتڑوں پر کپڑے سے مارے یا ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر بچے کے سینے پر مارے۔ ان طریقوں سے اکثر سانس آنے لگتی ہے۔ جونہی بچہ سانس لینے لگے کسی کپڑے کو آگ پر گرم کر کے بچے کو لپیٹ دو۔

اگر دو منٹ تک اس تدبیر سے بچہ سانس لینے نہ لگے تو فوراً نال کاٹ کر باندھو اور مصنوعی طور پر سانس پیدا کرنے کی کوشش کرو۔ مفصلہ ذیل تصویروں سے ظاہر ہے کہ کیسے یہ مصنوعی سانس پیدا کیا جاتا ہے۔ حرکت

بہت تیز نہ ہو۔ ایک منٹ میں صرف ۱۰ یا ۱۲ مرتبہ ہو۔ یہ زیادہ بہتر ہوگا کہ ایک برتن میں (جو اتنا لمبا ہو جس میں بچہ لٹا دیا جا سکے) ۱۰۵ ڈگری گرم پانی کا لیا جائے۔ جب اس طرح سے بچے کو سانس دیجا رہی ہو تو حتی الامکان بچے کے بدن کو گرم پانی میں ڈبائے رکھو۔ اور جلد نا امید نہ ہو جاؤ۔ اگر سانس کی کوئی علامت نظر آئے تو آدھ گھنٹے تک یا زیادہ بچے کو گرم پانی میں رہنے دو

وضع حمل کے سیلان خون

بچے کے پیدا ہونے سے پہلے۔ پیدا ہونے کے دوران میں اور اسکے بعد ہمیشہ کچھ نہ کچھ تو خون جاری ہوتا ہے۔ مگر عموماً یہ خون صرف تھوڑے عرصے تک جاری رہتا ہے۔ اگر یہ خون کثرت سے جاری ہو تو عورت یہ شکایت کرتی ہے کہ وہ ٹھنڈ محسوس کر رہی ہے۔ وہ زرد پڑ جاتی اور اُسے غشی سی معلوم ہوتی ہے

علاج

بستر کو لپیٹ کر زچہ کے کولے کے نیچے رکھو تاکہ وہ اُٹھے رہیں رحم کو پیڑو کی دیواروں میں سے زور کے ساتھ ہاتھ سے پکڑ و جب تک خون بند نہ ہو جائے اُسے پکڑے رکھو۔ خوب ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر پیڑو اور اعضائے تناسل پر رکھو۔ اور اس کپڑے کو بار بار بھگو کر کئی مرتبہ رکھو۔ ٹھنڈک سے خون کے خانے سکڑ جاتے ہیں اور سیلان بند ہو جاتا ہے۔

ٹھنڈے پانی کو ۲ و ۳ فٹ کی بلندی سے پیڑو پیڑو پر ڈالو۔ بچے کو فوراً زچہ کی چھاتی سے لگا دو۔ کیونکہ جونہی بچہ دودھ چوسنے لگتا ہے رحم سکڑتا ہے۔ اگر فلونڈا ایکسٹریکٹ آف آرگٹ دستیاب ہو سکے تو ایک چھوٹا چمچہ بھر کے دیدو اور تیسرے گھنٹے دیتے رہو۔ ایسے سیلان کے بعد زچہ کو دو دن تک خاموش لیٹے رہنا چاہیے۔ اور کسی حال میں اس کو چارپائی سے اترنا یا بیٹھنا نہ چاہیے۔

وضع حمل کے بعد زچہ خانہ کا بخار

بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کو چند دنوں تک خفیف سا بخار ہوا کرتا ہے۔ یہ بخار خطرناک نہیں ہوتا اور شاذونادر ہی چار دن سے زیادہ رہتا ہے۔ مگر جو بخار وضع حمل کے بعد تیسرے اور چوتھے دن شروع ہوتا ہے۔ وہ نہایت خطرناک ہے۔ اس بخار کی حالت میں نبض کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے (نبض کی معمولی رفتار

ایک منٹ میں ۷۲ مرتبہ ہے)۔ بخار کے شروع میں جاڑا معلوم ہوتا ہے۔ اور زیرین پیڑو میں کسی قدر درد ہوتا ہے اور سر بھی دُکھتا ہے۔ جب بخار شروع ہوتا ہے تب دو ایک دن تک رحم کی بہالی میں کمی ہو جاتی ہے +

اگر بچہ پیدا ہونے کے وقت تمام چیزیں بڑے احتیاط سے صاف کیجائیں تو یہ بخار پیدا نہ ہوگا۔ کیونکہ یہ محض کیڑوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جو دائی کے میلے ہاتھوں اور میلے کپڑوں سے زچہ کے رحم میں داخل ہو جاتے ہیں یا زچہ کے نیچے کے میلے کپڑوں سے جو خارجی رطوبت کو جذب کرنے کے لئے بچھائے گئے تھے یا اندام نہانی کے صاف کرنے میں استعمال کیئے گئے تھے۔ اگر دائی اپنا میلا ہاتھ یا کوئی اوزار زچہ کے فرج میں ڈالے تو رحم کے اندر زہر داخل ہو جائے گا۔ جسکا نتیجہ یہ زچہ خانہ کا بخار ہوگا +

اِس مرض کا علاج کرنے میں پہلی بات یہ ہے کہ میگنیشیا سلفٹ (ایپسم سالٹ) وغیرہ کا مسہل دیا جائے۔ اور پیٹ کو ہر تیسرے گھنٹے سینکا جائے۔ (۲۰ باب میں اس طریقے کا ذکر ہے) ہر چوتھے گھنٹے گرم پانی سے وجینا میں پچکاری لگانا چاہیئے۔ قریب چار سیر پانی ۱۱۰ درجہ گرمی کا جس میں پانچ چھوٹے چمچے (۵ ڈرام) لیسول (Lysol) ڈالنا چاہیئے۔ (وجینا میں پچکاری لگانے کا طریقہ ۲۰ باب میں دیا گیا ہے) +

اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹرنی دستیاب ہو سکے تو اُس کو اِس مرض کے علاج کیلئے لگا لو یا مریضہ کو ہسپتال میں داخل کرا دو +

باب ۲۵

شیر خوار اور چھوٹے بچّوں کی حفاظت

ایک خاص شہر کے باشندوں میں جو بچّے پیدا ہوتے ہیں اُن میں ۱۷ فیصدی ایک سال کی عمر سے پہلے ہی مرجاتے ہیں۔ اُسی کے قریب ایک دوسرے شہر میں ۵ فیصدی بچّے ایک سال کی عمر سے پہلے مرتے ہیں۔ اس بڑے فرق کی وجہ ان بچّوں کی اموات کی یہ ہے کہ ایک جگہ کے والدین بچّوں کی مناسب حفاظت نہیں کرتے۔ حالانکہ دوسری جگہ کے والدین بچّوں کی حفاظت اچھی طرح کرتے ہیں۔ ہندوستان کا بھی یہی حال ہے کہ بچّوں کی ایک کثیر تعداد ایک سال کی عمر تک پہونچنے سے پہلے ہی مرجاتی ہے۔ بچّوں کی یہ خوفناک ہلاکت تقریباً کلیہ طور پر رک سکتی تھی۔ یہ اس لئے رُک سکتی ہے کیونکہ یہ ہلاکت عدم صفائی کا نتیجہ ہے جسکا لحاظ بچّہ کی پیدائش کے وقت نہ رکھا گیا ابھی بچّے چند ماہ ہی کے ہوتے ہیں کہ ان کو والدین ٹھوس خوراک دینے لگتے ہیں۔ خاصکر گوشت۔ کچّے فرلوبے اور سبزیاں وغیرہ کھلانے لگتے ہیں۔ یا ایسی خوراک دیتے ہیں جن کو مکھیوں نے بیماری کے جراثیم سے آلودہ کردیا ہے۔ یا جتنی دفعہ بچّہ روتا ہے اُسے دودھ پلانا شروع کرتے ہیں۔ یا بچّے کو گندی چیزیں مُنھ میں ڈالنے سے نہیں روکتے چونکہ یہ کثیر التعداد اموات بہت کچھ رُک سکتی ہے۔ تو کیا یہ مناسب نہیں

کہ والدین اِس مضمون کا بغور مطالعہ کریں کہ چھوٹے بچوں کی حفاظت کیسے کرنی چاہیئے

معمولی بچہ

معمولی بچہ پیدائش کے وقت ۶ پونڈ سے ۸ پونڈ تک وزن میں ہونا چاہیئے کبھی کبھی اس کا وزن ۸ پونڈ سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد ایک ہفتہ تک وزن میں کچھ ترقی نہیں ہوتی - پہلے چھ مہینوں میں بچے کا وزن ۴ اونس (۲ چھٹانک) فی ہفتے کے حساب سے بڑھتا رہتا ہے ۔ اُس کے بعد چھ ماہ تک چار اونس سے کچھ کم کے حساب سے وزن بڑھتا ہے - دوسرے سال میں بچے کا وزن تقریباً چھ پونڈ بڑھنا چاہیئے +

دانت نکلنے کا وقت چوتھے باب میں بیان کیا گیا +

۱۰ مہینے کے بچے کو اپنے پاؤں پر کھڑا ہونا چاہیئے ۔ اور جب وہ بارہ مہینے کا ہو جائے تو اُسے تھوڑا چلنا چاہیئے +

جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اُس کی کھوپڑی میں دو ملائم جگہیں ہوتی ہیں (Fontanels) ایک پیشانی کے اوپر اور دوسری کھوپڑی کے پیچھے جو کھوپڑی کے پیچھے ہوتی ہے - وہ دوسرے مہینے میں بھر جاتی ہے اور جو پیشانی کے اوپر ہوتی ہے وہ ۱۸ مہینے میں بھرتی ہے - اگر یہ نرم جگہیں کسی بچے کے دو برس کی عمر میں نہ بھریں - تو عموماً اِس کی وجہ یہ ہوگی کہ بچے کو کافی خوراک نہیں ملی - یا اُسکی وہ بیماری ہو گی جسے (Rickets) کہتے ہیں - معمولی بچہ دن میں کئی بار روتا ہے - جب بچے بھوکے بھی نہیں ہوتے

تب بھی وہ روتے ہیں خواہ کچھ بھی بات نہ ہو۔ اگر بچہ گاہے گاہے نہ روئے تو یقین جانو کہ وہ بیمار ہے۔ رونے کے ذریعے بچوں کے پٹھوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔ چونکہ گاہے گاہے رونا بچوں کی عادت ہے اس لئے ماں کو

مچھر دانی کے نیچے بچہ کو سلانے سے وہ خوش اور تندرست رہتا ہے

چاہیئے کہ جتنی دفعہ بچہ روئے اتنی دفعہ ہی اسکو دودھ پلانے نہ لگجائے

بچے کی حفاظت

چیچک ایک ایسی وبا ہے۔ جس سے ہزاروں بچے ہر سال مرتے ہیں اس لئے بچے کو تین ماہ کی عمر سے پہلے ہی ٹیکا لگوا دینا چاہیئے۔ اگر اس علاقے میں چیچک کا زور ہو تو ایک یا دو ہفتے کے بچے کو بھی ٹیکا لگا دیا جائے (دیکھو باب ۴) +

تندرست بچّہ پہلے چند ہفتوں تک تقریباً سارا وقت سوتا رہتا ہے۔ اُسکے لئے ایک عمدہ آرام کا بستر تیار کرنا چاہیئے۔ بنی ہوئی ٹوکری بچّے کے لئے عمدہ بستر ہے۔ اِس ٹوکری کو جالی سے ڈھانک دو تاکہ بچّے کی آنکھوں اور مُنھ پر مکھیاں بیٹھنے نہ پائیں کہ مکھیوں کے ذریعہ آنکھوں کے مرض اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کی وجہ سے اسہال ہونے کا بھی اندیشہ ہے +

بچّہ جالی کے اندر

جب بچّہ سو رہا ہو تو اُس کا سر مت ڈھانکو۔ بچّے کو تازہ ہوا کی بہت ضرورت ہے۔ اِس لئے جہاں بچّہ سوتا ہے وہاں اُس کے گرد پردے نہ لگاؤ بلکہ کھڑکیاں کُھلی رکھو یا اُسے دروازے کے باہر کسی سائے تلے رکھو۔ جہاں سورج سے وہ سائے میں رہے +

چھوٹے بچّے کو خوب صاف رکھو۔ کئی بار اُس کو غُسل دو۔ جو مائیں بچّوں کی

حفاظت کرنا جانتی ہیں وہ بچوں کو دن میں کئی دفعہ نہلاتی ہیں۔ اگر بچے کا بدن روزانہ نہ دھویا جائے تو کم از کم اُس کے بدن کے وہ حصے تو ضرور روزانہ دھوئے جائیں جو پیشاب و پاخانہ وغیرہ سے میلے ہو جاتے ہیں +

بچے کو فرش پر بیٹھنے یا لیٹنے نہ دو۔ فرش میلا ہوتا ہے۔ چھوٹے بچے فرش پر لیٹتے اور بیٹھتے وقت اپنے ہاتھوں کو مٹی لگا لیتے ہیں اور پھر وہی میلے ہاتھ اپنے منھ میں ڈال لیتے ہیں۔ نہ صرف یہی بلکہ اکثر فرش پر سے میلے ٹکڑے اُٹھا کر منھ میں ڈال لیتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کو اسہال کا مرض ہو جاتا ہے اور انتڑیوں میں کیڑے یا کیچوے پڑ جاتے ہیں۔ زمین پر صاف چٹائی یا دری بچھا کر بچے کو اُس پر رکھیں۔ اگر بچہ ۷ یا ۸ مہینے کا ہو جائے تو وہ کھسکنا شروع کرے گا۔ ایسی حالت میں چٹائی کے گرد کسی چیز سے احاطہ جیسا بنا دو اور بچے کو اُس احاطے میں رکھو۔ بچے کو چُسنی کبھی نہ دو۔ جب بچہ ۵ یا ۶ مہینے کا ہو جائے تو اُس کو چمچہ یا اور کوئی سخت صاف چیز دو تاکہ جب اُس کے دانت نکلنے لگیں تو وہ اُسی کو کاٹا کرے جو چیز بچے کو منھ میں رکھنے کے لئے دی جائے اُس کو ہمیشہ پانی میں اُبال کر صاف کر لینا چاہئیے +

بچے کو ہمیشہ صاف کپڑے پہناؤ۔ میلے کپڑوں سے نہ فقط بدبو ہی آتی ہے بلکہ اُن کے اعضائے تناسل میں خارش ہونے لگتی ہے۔

لڑکے کے لئے یہ ضرور کرنا چاہئیے کہ اُس کے آلات تناسل کے غلفے کو اوپر کھینچا کر اُس کے سرے کو صاف کر دے۔ اور اگر یہ تنگ ہو نے کے باعث اوپر

نہ کھسک سکتا ہو تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کے پاس لیجا کر اُسے ڈھیلا کرادیں تاکہ بآسانی کھسک سکے۔ لڑکیوں کے اعضائے تناسل کے بیرونی حصّے کے لبوں کے درمیان کی جگہ کو ہمیشہ پانی سے دھو کر صاف کرنا چاہیئے +

بچّوں کے چوتڑ اور پیشاب کی جگہ ہمیشہ ڈھکی رہے۔ بچّوں کو ننگے یا صرف اُوپر کے حصّے کو ڈھنکے اور نیچے کے حصّے کو کھُلے ہُوئے ادھر اُدھر پھرنے دینے دستور مہذب ملکوں میں پایا نہیں جاتا۔ ایسے ننگے اور آدھ کھُلے رہنے دینے سے نہ صرف سردی لگنے اور بیماری ہی کا باعث ہے بلکہ بدکاری کی طرف رغبت دلانے کا ذریعہ بھی ہے۔

بچّہ کی غذا

بچّے کی تندرستی اور جلد بڑھنے کے لئے اچھی اور بافراط غذا ملنا ضرور ہے اور ماں کو مقوی اور کافی غذا ملنا چاہیئے تاکہ اُس کا دودھ اچھا اور بچّے کو پلانے کے لیئے کافی ہو +

پہلے دو تین مہینے تک بچّے کو ہر دوسرے گھنٹے دودھ پلانا چاہیئے۔ پھر زیادہ دفعہ نہیں۔ اور آخری بار رات کو ۱۰ بجے کے قریب پلائیں۔ پھر صبح تک اُس کو دودھ پینے کی ضرورت نہ پڑیگی۔ دودھ پلانے کا وقفہ رفتہ رفتہ بڑھاتے جائیں۔ جب بچّہ تین یا چار مہینے کا ہو جائے۔ تو تیسرے گھنٹے دودھ پلائیں۔ اور اس کے بعد بھی ایسا ہی۔ اور رات کو دودھ نہ پلائیں اگر دودھ پینے وقت بچہ روئے تو تھوڑا سا گرم پانی جو اُبالا گیا ہو پلا دو۔

دن بھر میں کئی کئی بار بچوں کو پانی پلانا چاہیئے۔ جن بچوں کو پانی نہیں پلایا جاتا اُن کا منہ پک جاتا ہے +

ماں کو چاہیئے کہ اپنی چھاتی کی بھٹنی صاف پانی سے اکثر دھو لیا کرے +

بچے کو ۶ یا ۸ مہینے کے پہلے سوائے دودھ کے اور کچھ کھلانا نہ چاہیئے کیونکہ اس کے اعضائے ہاضمہ چاول۔ گوشت وغیرہ چیزیں ہضم نہیں کر سکتے۔ جب بچہ ۶ سے ۸ ماہ تک کا ہو جائے تو والدہ بشرطیکہ اُس کا دودھ کافی نہ ہو۔ گاڑھا شوربہ بچے کو دے سکتی ہے۔ بتدریج جب معدہ اس تبدیلی کا عادی ہو جائے تو ایک یا زیادہ دفعہ بھونی ہوئی سوجی پتلی کر کے اور ایک انڈا نرم اُبلا ہوا ہر روز دیا کرے۔ چاولوں کی کانجی میں بھی جب وہ گرم ہو کچھ انڈے کو حل کر کے دے سکتے ہیں۔ چاولوں کی کانجی دو گھنٹے تک پکنی چاہیئے۔ سوجی کے پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ گندم کے میدے کو پکانے کے برتن میں ڈال کر آگ پر رکھدیں اور اُس کو برابر ہلاتے رہیں۔ جب تک کہ وہ کچھ بادامی رنگ کا نہ ہو جائے۔ پھر اُس کو چھان کر اس کا کانجی بنائیں۔ اور آدھا گھنٹہ یا زیادہ دیر تک پکائیں۔ بکری یا گائے کا گرم دودھ یا ٹین کا دودھ اس کانجی میں ملائیں۔ جب بچہ ذرا اور بڑا ہو جائے۔ تو تنور میں پکا ہوا یا اُبلا ہوا آلو بھی بچے کو کھانے کے لئے دے سکتے ہیں +

بچے کو ثقیل غذا مثلاً گوشت۔ سبزی۔ خربوزے اور کیلا وغیرہ کھانے کو نہ دو۔ جب تک بچے کے دانت نہ نکل آئیں۔ جن سے وہ کھانا چبا سکے۔ اُس کو

کوئی سخت چیز کھانے کو نہ دیں +

ماں کو چاہیئے کہ اپنے منہ کی چبائی ہوئی کوئی چیز بچے کے منہ میں نہ ڈالے ایسا کرنے سے بچے کا منہ پک جائیگا۔ یا اس کے یا منہ یا کسی عضو میں خرابی پیدا ہو جائے گی۔ اس وجہ سے اس طریقے سے بچے کو ہرگز نہ کھلائیں +

پکے ہوئے پھلوں کو نچوڑ کر جو عرق نکالا جاتا ہے وہ بچوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اس سے بچوں کو نہ صرف قوت ہی ملتی ہے بلکہ قبض اور اسہال بھی ہونے نہیں پاتے۔ نارنگی کا رس سب سے زیادہ مفید ہے۔ اسے روز پلانا چاہیئے اس کو نچوڑنے سے پہلے کچھ لمحوں تک گرم پانی میں ڈبو لینا چاہئے۔ دودھ پلانے کے بعد فوراً یہ عرق نہ دو بلکہ ایک گھنٹہ بعد +

ماں جب بچے کو دودھ پلاتی ہے اگر ان ایام میں جلاب لے تو کچھ دوا دودھ میں مل کر بچے کو پہونچتی ہے اور بچے کو بھی دست آتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ ماں کو کوئی ایسی چیز نہ کھانا چاہیئے جو بچے کے لئے مضر ہو۔ اگر ماں کوئی نشہ کی چیز یا تمباکو استعمال کرے تو اس سے بچے کو بہت نقصان پہونچے گا غصے کا اثر بھی دودھ پر پڑتا ہے اور بعض وقت بچے کے بیمار ہونے کی وجہ سوا اس کے اور کچھ نہیں ہوتی کہ ماں کے غصے ہونے سے ماں کے دودھ میں خرابی پیدا ہو گئی +

دائی دودھ پلانے والی

بچے کی پیدائش کے بعد اگر ماں بیمار ہو جائے تو سب سے بہتر یہ ہوگا کہ

کسی دودھ پلانے والی دائی کو لگالو۔ ایسی دائی کے لگانے میں یہ احتیاط ضرور
ہوگی کہ اُس دائی کو تپ دق یا آتشک کا مرض تو نہیں۔ اگر اس دودھ پلانیوالی
دائی کے دودھ پر بچہ پنپتا نہیں، تو اُسکی جگہ کسی دوسری دائی کو لگاؤ۔

مصنوعی طریقے سے بچوں کی پرورش

اگر ماں بچے کی پرورش نہ کرسکے اور دودھ پلانے والی دائی نہیں مل سکتی تو
بذریعہ بوتل بچے کو دودھ پلانا پڑتا ہے۔ گائے یا بکری کا دودھ اگر تازہ اور
صاف مل سکے تو وہ ماں کے دودھ کا بہترین بدل ہو سکتے ہیں۔ گرم ممالک میں
یہ مشکل پیش آتی ہے کہ وہاں اچھی دودھ دینے والی گائیں کمیاب ہیں۔ اور
دودھ صاف نہیں ملتا۔ اور اگر صاف بھی ہو تو وہ گرمی کی وجہ سے جلد بگڑ جاتا
ہے۔ مختلف گایوں کے دودھ میں بھی بڑا فرق ہوتا ہے۔ کیونکہ گائے کے دودھ
کی خوبی کا انحصار اُس غذا پر ہے جو اُس کو ملتی ہے۔ جہاں موسم برابر گرم رہتا
ہے وہاں یہ مطلق ضرور ہے کہ دودھ گائے کے دوہنے کے بعد تین یا چار گھنٹے
کے اندر اندر لے لیا جائے۔ اور دودھ کو لیتے ہی اُس کو کسی صاف پکانے کے
برتن میں ڈال کر سرپوش سے ڈھانپ دو۔ اور اس برتن کو ایک دوسرے
بڑے برتن میں جس میں پانی ہو رکھکر چولھے پر چڑھا دو اور کم از کم آدھ گھنٹے تک
اُبلنے دو۔ جو دودھ چھوٹے برتن میں ہے وہ اُبلتا تو نہیں لیکن اس قدر گرم
ہو جاتا ہے جس سے جراثیم مرجاتے ہیں۔ آدھ گھنٹے اس طریقے سے گرم کرنے کے
بعد اس کو جلد ٹھنڈا کرلو۔ اگر کسی وجہ سے اس طریقے پر عمل کرنا ناممکن ہو تو

دودھ کو چند منٹوں تک اُبال لو۔ اگر بچہ ایک ہفتہ کا ہو تو اُس کے لئے ۸ اونس دودھ لو اور اِس میں ۴ اونس اُبلا ہُوا پانی اور آدھا اونس چُونے کا پانی ملا دو۔ اور ½ اونس دودھ کی چینی ڈال کر خوب ہلاؤ۔ دن بھر کے پلانے کے لئے یہ مقدار کافی ہوگی۔ اِس کو چند منٹوں تک اُبالنے کے بعد کسی بڑی اور صاف بوتل میں ڈال کر ٹھنڈی جگہ میں رکھو۔ اور ہر دو گھنٹے بعد اِس میں سے ½۱ اونس بچے کو پلاؤ۔ جب موسم بہت ہی گرم ہو تو یہ ضرور ہوگا۔ کہ اُس دودھ کو دوپہر کے قریب پھر اُبال لو۔ جیسے تیسرے پہر پلانا ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے گا۔ تو رات سے پیشتر ہی دودھ خراب ہوجائے گا اور بچہ بیمار ہو جائے گا +

اگر دودھ کی چینی نہ مل سکے تو گنے کی چینی (عام چینی) اُس سے نصف مقدار میں استعمال کرو۔ یہ گنے کی چینی کبھی کبھی چھوٹے بچوں کو موافق نہیں آتی + جو بچے ۳ یا ۴ ہفتے کے ہوں اُن کو ہر دو گھنٹے بعد تقریباً دو اونس دودھ درکار ہوتا ہے۔ اِس لئے اُس کو یوں تیار کرو۔ ۱۶ اونس دن بھر کی خوراک کے لئے +

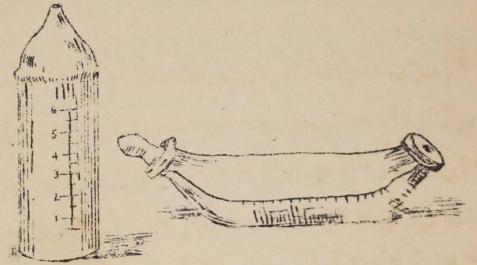
½۹ اونس دودھ۔ ½۶ اونس اُبلا ہُوا پانی۔ ۲ چھوٹے چمچے بھر چونے کا پانی اور ایک اونس دودھ کی چینی (یا ½ اونس عام چینی)۔ چونے کے پانی کے لئے

[1] دودھ کو پیتل یا تانبے کے برتن میں دیر تک نہ رہنے دو کیونکہ اِن برتنوں سے دودھ میں زہر ملتا ہے جو صحت کے لئے مضر ہے۔

دیکھو نسخہ ۱۶ الم۔ باب ۵۔

جوں جوں بچہ عمر میں بڑھتا جائے اُس کی خوراک بھی بتدریج بڑھائے جاؤ۔ اور جب وہ تین ماہ کا ہو جائے تو اُسے دن بھر میں ۳۲ اونس خوراک چاہیئے۔ اس کو تیار کرنے کے لئے اُن چیزوں کو دُگنی مقدار میں لو جن کا ذکر اوپر ہوا۔ تین مہینے سے چھ مہینے تک کے بچے کو ۷ اونس دودھ کی خوراک ایک دفعہ ملنی چاہیئے اور اُس کو دن میں ۷ دفعہ یہ دودھ کی خوراک دیا جائے۔ یعنی دن بھر میں ۴۰ سے ۵۰ اونس تک اُس کو خوراک ملے۔ ۵۰ اونس خوراک کے تیار کرنے کے لئے ۳۰ اونس تو گائے کا دودھ لو۔ اور ۲۰ اونس چاول کا پانی اور ۳ اونس دودھ کی چینی (یا ۱½ اونس عام چینی) ۶ مہینے سے ۱۲ مہینے تک بچے کو دن بھر میں ۵۰ یا ۶۰ اونس خوراک درکار ہوتی ہے ۶۰ اونس خوراک کو تیار کرنے کے لئے ۳۶ اونس گائے کا دودھ۔ ۲۴ اونس چاول کا پانی اور ۲½ اونس دودھ کی چینی (یا ۱¼ اونس عام چینی) لو +

مذکورہ بالا عام ہدایت کے طور پر ہے۔ کہ گائے کا کیسا دودھ تیار کریں۔ تاکہ چھوٹے بچے کی طبیعت کے موافق ہو جائے۔ تین ماہ سے لے کر اوپر کے بچے کے لئے پانی کی مذکورہ بالا مقدار سے تندرست بچے کے لئے کم مقدار درکار ہوگی۔ اگر دودھ پتلا ہو۔ تو دودھ میں پانی ملانے کی کوئی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر بچہ اس خوراک سے پرچنے نہ پائے تو حتی الامکان کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔ کہ بچے کے لئے خوراک کیسے تیار کی جائے +

دودھ کے ٹین کو کھولنے سے بیشتر اُس کے ڈھکنے پر کھولتا ہوا پانی ڈالو
اور چھوٹا سا سوراخ کرو۔ حسب ضرورت دودھ نکالنے کے بعد ایک صاف پیالہ
لیکر دودھ کے ٹین پر ڈھانپ دو۔ تاکہ دودھ میں گرد وغیرہ نہ پڑے۔ گرمی کے
موسم میں بے چینی کا دودھ کھولے جانے کے بعد ایک دن سے زیادہ دیر تک نہیں
رہ سکتا۔ ٹین کے دودھ کو ہمیشہ ٹھنڈی صاف جگہ میں رکھنا چاہیئے۔ (دیکھو
نوٹ صفحہ ۱۳۹)

دودھ پلانے کی بوتلوں کے دو نمونے

اِن تصویروں سے ظاہر ہے کہ دودھ پلانے کی کونسی بوتلیں مناسب
ہیں۔ بوتل کو صاف رکھیں۔ استعمال کرنے سے پہلے ہر دفعہ ربڑ کی چوسنی کو
ہٹا کر بوتل کو اندر باہر سے خوب صاف کرو۔ یہاں تک دھوؤ کہ دودھ کا کوئی
نشان باقی نہ رہے۔ ربڑ کی چوسنی کو بھی خوب دھولو۔ بوتل کو اور ربڑ کی چوسنی
کو ایک پتلے صاف کپڑے میں لپیٹ دو۔ اور ایسے برتن میں رکھو جس میں کافی

ٹھنڈا پانی ہو جس میں بوتل ڈوب جائے اور اُس کو آگ پر رکھکر اُبالو حتیٰ کہ پانی اُبلنے لگ جائے۔ جو پانی اُبل گیا ہے اگر اُس سے بوتل کو اور ربڑ کی چوسنی کو دھویا جائے اور بوتل صاف کپڑے میں لپیٹ کر رکھی جائے تو دن میں صرف ایک مرتبہ ہی اُسے اُبالنا کافی ہوگا۔ بعض بچوں کو جب وہ ۱۰ یا ۱۱ مہینے کے ہو جاتے ہیں چمچے کے ساتھ بھی دودھ پلا سکتے ہیں اور جب چمچہ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ احتیاط کرنی چاہیئے کہ دودھ۔ پیالہ اور چمچہ خوب صاف ہوں +

قبض

ایک تندرست بچے کو ایک سے لیکر چار مرتبے تک ایک دن میں پاخانہ ہوتا ہے اور دوسرے تیسرے مہینے کے بعد عام طور پر صرف دو دفعہ دن میں پاخانہ ہوتا ہے اور اگر دن بھر میں ایک یا دو دفعہ پاخانہ ہو تو اُس کے قبض کا علاج ہونا چاہیئے۔ چھوٹے بچے کو اگر قبض ہو تو بلا توقف اُس کا علاج کریں ورنہ بچہ سخت بیمار ہو جائے گا۔ ایسی حالتوں میں ذیل کے طریقوں پر عمل کرنا چاہیئے۔

۱۔ بچے کی غذا میں چکنائی زیادہ بڑھا دینا چاہیئے۔

۲۔ بچے کو زیادہ مقدار میں پانی پلانا چاہیئے۔ پکا ہوا پانی ہو اور پلاتے وقت کسی قدر گرم کر لیا جائے +

۳۔ نارنگی یا اور کسی قسم کے پھل کا رس روز پلایا جائے۔

۴۔ ایک سفید صابن کا ٹکڑا لو اِس کو گاؤدم شکل میں ۲ انچ لمبا کاٹو۔ اُسکے اوپر کا حصہ آدھ انچ سے کچھ زیادہ موٹا اور نیچے کا سرا پنسل کے برابر موٹا ہو۔

ہر صبح مقررہ وقت پر جب قبض کی شکایت ہو۔ اس صابن کے ٹکڑے کو ویسلین سے چکنا کر کے بچے کے پاخانے کے مقام میں اندر آدھا ڈال دینے سے اور کچھ لمحے اندر رہنے دینے کے بعد نکال لینے سے پاخانہ کھل کر ہو جائے گا۔

اسہال

جب بچہ جلد جلد پاخانہ کرے اور پانی کی طرح بدبودار مواد نکلے تو یہ مرض اسہال ہے۔ اکثر دستوں کی حالت میں اس بات کی ضرورت ہو گی کہ بچے کی معمولی غذا ایک دن روک دی جائے اور بچے کو گرم اُبلے ہوئے پانی اور چاول کے پانی کے سوا کچھ نہ دیا جائے۔ چاول کا پانی اس طرح بنایا جاتا ہے۔ تھوڑے سے چاول لے کر بہت سارے پانی میں اُبالو اور جب چاول خوب گل جائیں اور ٹوٹ جائیں تو کسی باریک کپڑے میں ڈال کر چھان لو۔ تو یہ پانی چاولوں کا پانی کہلاتا ہے۔ کھانے پینے کے لئے جو کچھ بچے کو دیا جائے وہ ضرور صاف ہو۔ اگر اس سے یہ دست نہ رکیں تو اگلے باب میں جو طریقہ بتایا گیا ہے اسکو استعمال کرو۔

باب ۲۶

شیر خوار اور چھوٹے بچوں کا اسہال

بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جن کی بڑی مشہور علامت اسہال ہے۔ مثلاً معمولی دست۔ سخت بدہضمی اور بچوں کا ہیضہ (Cholera Infantum) لیکن چونکہ ان سبھوں کا سبب اور علاج تقریباً ایک ہی ہوتا ہے لہذا اسی باب میں اِن سب کا بیان کیا جائے گا +

بعض قسم کے دستوں کی بیماری سے ہر سال ہزاروں بچے مر جاتے ہیں۔ دستوں کی بیماری کیڑوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے آلاتِ ہضم اِس قدر کمزور ہوتے ہیں کہ وہ اِن کیڑوں کو ہلاک نہیں کر سکتے۔ یہ بات تو ظاہر ہے کہ ایک بالغ شخص کی نسبت ایک بچے کو مارنے کے لئے بہت کم مقدار زہر کافی ہوتا ہے۔ چونکہ یہ بات درست ہے اِس لئے قلیل مقدار کی ثقیل یا خراب غذا کسی بالغ آدمی میں صرف تھوڑے دست پیدا کرے گی لیکن چھوٹے بچے میں دستوں کی شدت ہوگی جس سے شاید بچہ مر بھی جائے۔ بہت لوگ اس صداقت کو تسلیم نہیں کرتے اور چھوٹے بچوں کو لاپروائی سے ہر قسم کی چیزیں کھلایا کرتے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ جو غذا بالغ کھا سکتا ہے وہ بچہ بھی کھا سکتا ہے +

دوسری وجہ بچوں کو کثرت سے مرض اسہال ہونے کی یہ ہے کہ بچے صرف دودھ یا کسی قسم کی کانجی ہی سے پرورش پاتے ہیں جس میں بیماری کے پیدا

کرنے والے کیڑے بہت جلد بڑھتے ہیں +

تیسری وجہ بچوں کے اسہال کی یہ ہے کہ بچوں پر سردی جلد اثر کرتی ہے اور سردی لگنے کا تقریباً ہمیشہ یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ بچوں کو دست لگ جاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو گرم موسم میں بھی سردی لگ جاتی ہے۔ اِس لئے بچوں کو ہمیشہ رات کے وقت ایسا کپڑا اُڑھانا چاہیئے جس سے اُن کا پیٹ ڈھنکا رہے +

دستوں میں چھوٹے بچے بہت جلد مرجاتے ہیں۔ کیونکہ اِن میں قوت زندگی کم ہوتی ہے۔ دستوں میں کھانا ہضم نہیں ہوتا بلکہ ہاضمہ کی نالی میں سے نکلجاتا ہے اور اُس کا کچھ حصہ بھی جسم کو قوت اور گرمی پہونچانے کے لئے خون میں نہیں پہونچتا۔ علاوہ ازیں دستوں میں نہ صرف غذا کے ہضم نہ ہونے سے بچے کو قوت نہیں پہونچتی بلکہ دستوں سے اُس کی اصلی قوت زائل ہوجاتی ہے۔ کیونکہ بدن میں سے سیاہ مادہ خارج ہوجاتا ہے۔ اور اِس وجہ سے پانی کی طرح پتلے دست آتے ہیں +

اِن کُل اسباب کو مدنظر رکھ کے چھوٹے بچوں کے اسہال کو ایک خفیف مرض نہ تصور کریں بلکہ جہاں پتلے دست آتے دیکھیں فوراً اُس کا علاج کریں +

اسہال کا روکنا

اسہال پیدا ہونے کی وجوہات معلوم کر کے ہوشیار والدین اِس قابل ہوجائیں گے کہ اپنے بچوں کو اِس مرض سے محفوظ رکھ سکیں +

غلط طریقہ   صحیح طریقہ

گرد و نواح کی غلاظت

سب سے پہلے اس بات کا خیال رکھیں کہ بچہ میلے فرش اور گلیوں میں نہ لیٹے۔ بیٹھے یا چلے۔ فرش خاصکر اینٹ اور مٹی کا ہمیشہ گندہ رہتا ہے یا ان پر نہایت غلیظ مٹی پڑی رہتی ہے۔ اور میل کچیل گلیوں اور پائخانوں کی جوتیوں میں لپٹ کر آتی ہے۔ اگر کوئی جانور گھر کے اندر رہتا ہے تو غلاظت اور بھی بڑھ جاتی ہے +

جو بچے میلے مکانوں میں پرورش پاتے ہیں اُن کو اکثر اسہال کی بیماری ہوا کرتی ہے۔ فرش کو ہمیشہ جھاڑ کر مکان کو صاف رکھنا چاہیئے۔ کونوں میں اور اسباب کے نیچے جھاڑو دی جائے۔ اگر فرش کچا یا اینٹوں کا ہو تو دیوار کے

کناروں اور اسباب کے نیچے چونا چھڑک دیا جائے۔ مرغیوں اور دیگر جانوروں
کو مکان کے اندر نہ آنے دو اور نہ بچوں کو فرش پر پاخانہ و پیشاب کرنے دو۔
اگر مکان کا فرش زمین کی سطح سے اونچا ہو تو نیچے کی زمین صاف رکھو۔ کوڑا
اور میلا پانی فرش پر نہ پھینکو اور صحن کو بھی ہمیشہ جھاڑ دینا چاہیئے۔ صحن کے اندر
گوبر اور کوڑے کا ڈھیر اور گندے پانی کی نالیاں نہ ہوں۔ ان سے ہزارہا
بیماری کے کیڑے پیدا ہوتے ہیں۔ اور بچے جو صحن کی زمین پر رینگتے پھرتے
ہیں اُن کے جسم میں ہر قسم کے بیماری پیدا کرنے والے کیڑے لگ جاتے ہیں +

مکھیاں مرض اسہال پھیلاتی ہیں

مکھیاں بچوں کو ہلاک کرتی ہیں۔ گوبر، کوڑے اور دیگر غلیظ جگہوں سے
زہر پلا کر بچوں کے کھانے میں ملاتی ہیں۔ جب بچے کا کھانا تیار کیا جائے تو
اُسے مکھیوں سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ جب مکھی دودھ کی بوتل کی چُسنی یا
کھانے پر جو بچے کے لئے تیار کیا گیا ہے بیٹھتی ہے تو اُن پر اپنی غلاظت اور بیماری
پیدا کرنے والے کیڑے چھوڑ جاتی ہے۔ اور بچہ ان کیڑوں کو دودھ کے ساتھ
پی جاتا ہے۔ جن کی وجہ سے وہ اسہال کے سخت مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے
مکھیوں اور اُن کو ہلاک کرنے کے متعلق مزید ہدایات باب ۲ میں مندرج ہیں +

میلا دودھ اور میلی بوتل

باب ۲۵ میں بتایا گیا تھا کہ بیماری کے کیڑے مارنے کے لئے دودھ کو
اُبالنا ضروری ہے۔ اگر بچے کا دودھ اُبال کر صاف کر لیا جائے اور دودھ ڈھکنے والا

برتن میں رکھا جائے اور بوتل اور چسنی دونوں کھولتے پانی سے صاف کیجائیں تو زیادہ تر اسہال اور دوسری بیماریاں ٹل سکتی ہیں +

ناموافق غذا اور بے وقت کھلانا

مٹھائی۔ کیک۔ بسکٹ وغیرہ دینے سے بچہ کا رونا تو چند لمحے کے لئے بند ہو جائے گا لیکن پیٹ کا درد اور دست جو ان چیزوں سے پیدا ہوتا ہے زیادہ دیر تک رُلائے گا۔ اور اکثر بچے کی جان لے گا۔ مکھیاں مٹھائی کو بہت پسند کرتی ہیں وہ مٹھائی پر بیٹھ کر اُسے کھاتی ہیں اور اُس پر میلا کرتی ہیں اور جو غلاظت ان کی ٹانگوں میں لگی رہتی ہے وہ مٹھائی پر لگ جاتی ہے۔ حلوائی اور نان بائی کی دوکان کی چیزیں نہ صرف مکھیوں کے بیٹھنے کی وجہ سے میلی اور تندرستی کے لئے مضر ہوتی ہیں بلکہ گلیوں کی گرد اور دوکانداروں کے میلے ہاتھ سے نقصان دہ ہو جاتی ہیں۔ صرف ایک ہی محفوظ طریقہ ہے کہ جو چیزیں کھانے کی بازار سے خریدی جائیں بچے کو دینے سے پیشتر پانی میں اُبال لیجائیں اور اگر اُبالنے کے قابل نہ ہوں تو بچے کو ہرگز نہ دو۔ ایسی چیزیں بے وقت بچوں کو کھلانے سے دو چند نقصان ہوتا ہے۔ ہر بچے کو مقررہ وقت پر کھانا کھلانا چاہیئے اور درمیان میں کچھ نہ دیا جائے +

دودھ پیتے بچے کو ماں کی علالت یا کوئی دوا یا غذا استعمال کرنے سے جس کی وجہ سے دودھ میں فرق پڑے دست آنے لگتے ہیں۔ دودھ پیتے بچے کا علاج کرتے وقت اس امر کا لحاظ ضرور رکھنا چاہیئے کہ آیا ماں تو بیمار

نہیں اور اُس نے کوئی ایسی دوا یا غذا تو نہیں کھائی جو بچے کے اسہال کا باعث ہوئی ہو +

بچوں کے اسہال کا علاج

اگر اسہال کے علاج میں کامیابی چاہتے ہو تو ذیل کی تین باتوں پر عمل کرو۔

۱۔ جب تک دست بالکل بند نہ ہو جائیں بچے کو دودھ نہ دو +

۲۔ پانی زیادہ پلاؤ +

۳۔ غذا کی نالی کو صاف کراؤ +

ان تین باتوں کے علاوہ چند دیگر طریقے بھی علاج کے ہیں جن پر عمل کرنا بھی ضرور ہے۔ لیکن یہ تین باتیں مقدم ہیں +

جس بچے کو دست آتے ہوں اور وہ دودھ پیتا ہے تو کم از کم دن بھر کے لئے دودھ بند کر دو۔ کیونکہ اسہال کی حالت میں بچے کی انتڑیاں اور معدہ دودھ ہضم نہیں کر سکتے۔ اور دودھ ہضم نہ ہونے سے وہ غذا کی نالی میں پڑا رہتا ہے اور اسہال کے کیڑوں کو غذا کا کام دیتا ہے۔ اور یوں زیادہ زہر پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے +

اس حالت میں دودھ کی بجائے چاول کی کانجی دینا چاہیئے (دیکھو باب ۵۰۔ نسخہ نمبر ۲۵) یا انڈے کی سفیدی کا پانی (انڈے کی سفیدی۔ دیکھو باب ۴۷) اور قدرے نارنگی کا رس۔ جب تک دست بند نہ ہوں دودھ نہ دیا جائے۔ اور دست بند ہو جانے کے بعد بھی معمولی مقدار سے جو پہلے

دیجاتی تھی بہت کم مقدار میں دودھ دیا جائے +

سیال چیزیں زیادہ پلائی جائیں کیونکہ جتنی دفعہ بچے کو دست ہوتا ہے پانی کا ایک بڑا حصہ اُس کے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اور یہ پانی خون میں سے آتا ہے اور اس لئے اُبلا ہوا نیم گرم پانی بکثرت پلانا چاہیئے۔ اور نرے پانی کی جگہ کبھی کبھی چاول کی کانجی پلائی جائے +

قے اور دست سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جسم اُس شئے کو جو غذا کی نالی میں نقصان کر رہی ہے نکالنے کی کوشش کر رہا ہے۔ سڑی ہوئی ثقیل غذا جو غذا کی نالی میں ہوتی ہے اُس سے قے اور دست آتے ہیں جیسے آنکھ میں اگر مرچ پڑ جائے تو فوراً آنسو نکل پڑتے ہیں۔ اور آنکھ جلدی جلدی کُھلنے اور بند ہونے لگتی ہے تاکہ مرچ اس میں سے نکل جائے۔ غذا کی نالی صاف کرنے کے لئے آدھ آدھ گھنٹے کے بعد جس قدر گرم پانی پلا سکتے ہو پلاؤ۔ یہ پانی غذا کی نالی میں گذر کر سڑے مادے کو نکالتا ہے۔ آدھا چھوٹا چمچہ نمک کا آدھ سیر پانی میں ملاؤ اور جتنی دفعہ بچے کو دست آئے اُسی پانی سے پچکاری لگاؤ۔ (دیکھو باب ۲۰)۔ پچکاری لگانے کا پانی ۱۰۵ درجے گرم ہو۔ علاج کے شروع میں چھوٹا چمچہ بھر رینڈی کا تیل پلاؤ۔ اگر بچہ ۶ یا ۸ سال کا ہے تو دو چھوٹے چمچے رینڈی کا تیل پلاؤ۔ ہر تیسرے گھنٹے پیٹ کو سینکو۔ بچے کو جب جاب بستر پر لٹائے رکھو۔ اور کسی صورت میں بھی اُسے اُٹھنے نہ دو۔ کیونکہ جھٹکا لگنے سے مرض میں ترقی ہوگی + ایک دن تک مذکورہ بالا علاج کرنے کے بعد دست روکنے کیلئے ہر تیسرے

یا چوتھے گھنٹے گرم پچکاری لگاتے رہو۔ اور ہر چوتھے یا پانچویں گھنٹے ملنسخہ نمبر ۲ کا ایک چھوٹا چمچہ دیتے رہو۔ ستارچ اینما (پچکاری) سولیوشن تیار کرنے کے لئے چند چمچے کا نشاستہ اور یا چاول یا گیہوں کے آٹے کے تھوڑے ٹھنڈے پانی میں گھول لو اور پھر اس میں ایک گلاس ٹھنڈے پانی کا ملا کر خوب جوش دے لو۔ اور پھر ٹھنڈا کر لو۔ یہ پتلا ہونا چاہیئے۔ جیسے پہلے دن کیا تھا ویسے پیٹ کو برابر سینکتے رہو اور پہلے دن کی بہ نسبت پانی کچھ کم پلاؤ +

بچے کے پیٹ کو ڈھلپے رکھو تاکہ اُسے سردی نہ لگ جائے اور دست بند ہو جائیں۔ بچے کو اکثر نہلاؤ۔ اُس کے بستر کو صاف رکھو۔ اور مسہری میں سلاؤ تاکہ مکھیاں نہ ستائیں۔ جو چمچہ اور برتن مریض بچہ استعمال کرے وہ گھر کا کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ جو برتن مریض کے کام میں آئیں۔ استعمال کے بعد ہر دفعہ اُبال کر اُن کو صاف کریں +

انتڑیوں میں خرابی اور زہریلے مادے کی وجہ سے مرض اسہال پیدا ہوتا ہے۔ جن دوائیوں کے اشتہار اخباروں میں چھپتے ہیں وہ کبھی بچوں کو نہ دیجائیں۔ کیونکہ گو دستوں کا آنا فوراً اُن سے بند ہو جائے گا لیکن وہ اُس کے سبب کو دور نہیں کرتیں۔ جس زہریلے مادے سے اسہال آنے لگے وہ اب تک انتڑیوں میں موجود ہے۔ اور اس لئے دست پھر آنے لگیں گے۔ اور بچہ پہلے سے زیادہ بیمار ہو جائے گا۔ اس مرض کا یہی واحد طریقہ علاج کا ہے کہ اُس زہریلے مادے کو جس سے یہ تکلیف پیدا ہوئی نکال دیا جائے +

نوٹ

ٹین کے دودھ اور پانی کو ملانے کا تناسب۔ جہاں گائے یا بکری کا دودھ دستیاب نہ ہو سکے وہاں ٹین کے دودھ کا استعمال ضروری ہے۔ ٹین کے دودھ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک تو میٹھے جیسے نیسل دودھ یا ملک میڈ دودھ یا ایگل برانڈ۔ بعضوں میں میٹھا نہیں ہوتا۔ جب ان دو قسموں میں سے میٹھے یا بے میٹھے دودھ کے پلانے کی ضرورت کسی بچے کے لئے ہو تو مفصلہ ذیل نقشے کے مطابق ان کو ملائیں۔ یہ نقشہ ڈاکٹر ہولٹ کی کتاب The care and feeding of children نام کے چینی ترجمے سے لیا گیا ہے۔

عمر	۲ دن	۔ دن	۔ دن	۳ دن	دن	دن	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
میٹھے دودھ کی نسبت حصہ	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
بے میٹھے دودھ کی نسبت حصہ	۲	۲	۳	۳	۳	۳	۳	۳			
ابلے پانی سے حصہ	۷۰	۵۰	۴۰	۳۰	۲۴	۲۰	۱۶	۱۲			
چاول کا پانی (دیکھو نسخہ ۲۵) حصہ									۱۴	۱۲	۱۲
مقدار جو ہر خوراک کے وقت دی جائے	۱ سے ۲ اونس	۱ سے ½۲ اونس	۱ اونس	۱ اونس	۱ اونس	¼۱ اونس	½۱ اونس	۲ اونس			
کتنی دیر بعد دیا جائے	۲ گھنٹے	۲ گھنٹے	۲ گھنٹے	۲ گھنٹے	۲ سے ۲½ گھنٹے، ۳ سے ۴ اونس	۲½ گھنٹے، ۵ سے ۷ اونس	۳ گھنٹے، ۷ سے ۹ اونس	۳ گھنٹے، ۸ سے ۱۰ اونس	۳ گھنٹے	۳ گھنٹے	
ایک دن میں کتنی خوراکیں	۵ یا ۶	۸	۱۰	۱۰	۸ یا ۷	۸	۱۰	۶	۷	۶ یا ۷	۵

باب ۲۷

چھوٹے بچوں کی بعض عام بیماریاں

مُنہ کا آجانا یا پکنا

جب بوتل اور چسنی صاف رکھنے میں ماں کی غفلت ہوتی ہے تب بچے کا مُنہ آجاتا ہے۔ دودھ پلانے سے پہلے اور بعد انگلی میں گازہ یا باریک کپڑا لپیٹ کر اور بورک سولیوشن میں ڈبو کر بچے کا مُنہ پونچھ دینا چاہیئے۔ (نسخہ ۱۰)۔ جب ایک سال یا اُس سے زیادہ عمر کے بچے کا مُنہ آجائے تو پوٹاسیم کلوریٹ کے سولیوشن سے مُنہ صاف کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے سفید دانے نکل آئیں تو جھنی شکری لگاؤ۔ (نسخہ ۸) اور اگر یہ شکایت جاری رہے تو کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ لو +

قولنج (Cholic)

قولنج کا درد یکایک بہت زور سے شروع ہوتا ہے اور بیمار چلاتا ہے۔ اور درد کے کم و بیش ہونے پر یہ چلانا بھی گھٹتا یا بڑھتا ہے۔ مریض کے معدے اور انتڑیوں میں ریح بھر جاتی ہے اور پیٹ پھول کر سخت ہو جاتا ہے۔ درد اُٹھنے پر رانیں پیٹ کی طرف کھنچ جاتی ہیں۔ اکثر ادھ بھرے دودھ پلانے سے یا بار بار بے وقت دودھ پلانے یا ایسی غذا سے جو نا موافق یا زیادہ میٹھی ہو بچے کو قولنج ہو جاتا ہے۔ اور ایسا کھانا کھانے سے بھی یہ مرض پیدا ہوتا ہے

جو اچھی طرح پکا نہ ہو +

علاج

بچے کو چمچے یا بوتل سے گرم پانی پلانے کے ذریعہ بھی اکثر یہ درد دور ہو جاتا ہے۔ کپڑا گرم کر کے پیٹ کو سینکو۔ اگر اس سے بھی درد دور نہ ہوتو آدھ سیر گرم پانی ۱۰۵ ڈگری کا۔ چمچہ بھر نمک اور ایک اونس گلیسرین (یعنی دو چمچے) ملا کر پچکاری لگا دو۔ شاید پچکاری سے انتڑیوں کا اوپر کا حصہ صاف نہ ہو اس لئے ایک خوراک ریڈی کا تیل بھی پلاؤ اور اگر درد بار بار اٹھتا ہے تو نسخہ ۷ کا ایک چھوٹا چمچہ دن میں دو دو دفعہ دو تین دن تک دیتے رہو +

چونکہ قولنج غالباً ناموافق یا میلی غذا کے سبب سے پیدا ہوتا ہے اسلئے اچھی اور صاف اور معقول غذا دینے سے پھر اُس کا دورہ نہ ہوگا +

تشنج (Convulsion)

چھوٹے بچوں میں تشنج (یعنی اعضا میں اینٹھن) ہونے کے بہت اسباب ہیں۔ مثلاً ناموافق یا ناقابل ہضم غذا۔ رکٹس۔ شکم کے کرم۔ موسمی بخار اور ہیضہ جب تشنج کا دورہ ہو تو چہرے اور ہاتھوں کی رگیں کھنچ جاتی ہیں۔ چہرے کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔ آنکھ پتھرا جاتی ہے اور اوپر کو چڑھ جاتی ہے۔ سر پیچھے کی طرف مڑ جاتا ہے۔ ہاتھ اور ٹانگیں اینٹھ جاتی ہیں +

علاج

جتنی جلدی ہوسکے ۱۰۵ ڈگری کا گرم پانی تیار کرو۔ بچے کو گرم پانی میں

ڈبا دو۔ اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر اور نچوڑ کر سر پر رکھو۔ چونکہ تشنج بھی اکثر خراب اور ثقیل غذا کی وجہ سے ہوتا ہے اس لئے گرم غسل کے بعد گرم پانی کی پچکاری اُس کو لگاؤ۔ اور ایک یا دو چمچے ریندڑی کا تیل پلاؤ۔ بچے کا کھانا تیار کرنے میں بڑی احتیاط درکار ہے کیونکہ تشنج خراب اور ثقیل غذا کی وجہ سے اکثر پیدا ہوتا ہے۔ شاید اس کی بھی ضرورت پڑے کہ گائے یا بکری کا دودھ بند کر دیا جائے اور ٹین کا دودھ یا کسی اور طرح کا تیار کردہ دودھ خریدنا پڑے +

ریکٹس Rackets

یہ ہڈی کی بیماری ہے اور اُن بچوں کو یہ بیماری اکثر ہوتی ہے جن کو اُوپر کا دودھ دیا جاتا ہے۔ اور اکثر اُس وقت ہوتی ہے جب بچہ ۶ سے ۱۵ مہینے کا ہوتا ہے اور اس وجہ سے سر کی ملائم جگہیں (fontanels) نہیں بھرتیں۔ ٹانگوں کی ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ پیٹ معمول سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ بچہ کمزور اور قد میں چھوٹا رہ جاتا ہے +

علاج

چونکہ یہ مرض بچے کو درست غذا نہ ملنے سے لاحق ہوتا ہے۔ درست غذا میں وہ شئے ہونی چاہیئے جو جسم کو ہڈی بنانے میں درکار ہے۔ اس لئے پہلی ضروری بات یہ ہے کہ بچے کو بہتر۔ اچھا دودھ دیا جائے۔ اور دن میں کئی بار پھلوں کا عرق پلاؤ۔ ایک سال اور اُس سے اوپر کے عمر کے بچے کو دودھ کے علاوہ انڈا اور پھلوں کا عرق بھی دینا چاہیئے +

کھانسی اور زکام

اکثر چھوٹے بچوں کو کھانسی اور زکام سے تکلیف ہوتی ہے۔ کھانسی کے
کئی ایک اسباب ہوں گے۔ اِس لئے یہ خیال کرنا نادانی میں داخل ہے کہ ہر ایک
قسم کی کھانسی کسی ایک ہی دوائی سے جاتی رہے گی۔ جن دوائیوں کا اشتہار
اخباروں میں نکلتا ہے اُن میں اکثروں میں افیون یا مارفیا ہوا کرتا ہے۔ وہ
نہایت مضر ہیں اور وہ بچے کو کبھی دینی نہیں چاہیئے۔ کھانسی کا درست علاج
یہ ہے کہ کھانسی کا سبب دور کیا جائے۔ شاید کھانسی کی وجہ کوتے کا لٹکنا یا
غدودوں کا (Glands) بڑھنا ہے۔ یا حلق میں کسی نقص کی وجہ سے
ہے۔ ایسی صورتوں میں سب سے بہتر یہ ہوگا کہ کسی لائق ڈاکٹر کے پاس بچے کو
لیجا کر اُس کا علاج کرائیں۔ کھانسی کا سبب شاید زکام و سردی ہو یا پھیپھڑوں
میں تپ دق کی وجہ سے ہو۔ ہر حالت میں بیماری کی علت کا علاج ہونا چاہیئے۔
اگر ٹھیک طور سے بیماری کی علت معلوم نہ ہو سکے تو بھاپ دیجائے۔ بھاپ
دینے کا طریقہ باب ۵۰ میں دیا گیا ہے +

زکام اور اُس کا علاج

پہلے تو انتڑیوں کو گرم پانی کی پچکاری سے صاف کرو (دیکھو باب ۴)
پچکاری کے علاوہ چھوٹا چمچہ بھر ریندی کا تیل دو۔ اگر یہ نارنگی یا کسی دوسرے
پھل کے رس میں دیا جائے تو بچہ بآسانی پی جائے گا۔ اور کوئی گرم چیز
بچے کو پینے کو دو۔ خاصکر لیموں کا عرق یا کوئی گرم شوربہ۔ اور اُسے بستر میں

لٹادو اور ایسے کمرے میں رکھو جہاں کی کھڑکیاں کھلی اور صاف ہوا آتی ہو۔ جو خوراک دی جاتی ہے اُسے بھی چند دن تک کم کردو۔ جب بچے کو پسینہ آئے تو بدن کو اسپنج سے پونچھ کر سکھادو۔ اگر کھانسی آتی رہے۔ تو اُس کی چھاتی کو ۱۵ منٹ تک دن میں دو دفعہ سینک دینا چاہیئے۔ (دیکھو نمبر ۴) اور جب تک افاقہ نہ ہو یہ علاج جاری رکھو۔ اگر زکام کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو اندیشہ ہے کہ کوئی شدید مرض پھیپھڑے کا ہو جائے +

گلا غدودوں کی بیماری میں

گلا خناق کی حالت میں

باب ۲۸

خناق - کھسرہ - لاکڑا کاکڑا - کن پھڑے

خناق

یہ ایک نہایت خطرناک بیماری ہے جو بچوں کو لگ جاتی ہے خناق کے کیڑوں سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے - خناق کے کیڑے نہ صرف حلق اور ناک میں زخم کر دیتے ہیں بلکہ ایسا زہر پیدا کرتے ہیں جس سے دل کو نقصان پہونچتا ہے +

خناق مرض متعدی ہے - جن بچوں کو یہ مرض ہو ان سے دوسرے بچوں کو یہ لگ جاتا ہے - یا ان سے جنکو یہ مرض ہوئے تھوڑا ہی عرصہ گزرا ہو اور جن کے حلق میں اب تک وہ کیڑے ہوں وہ کیڑے کھانسنے اور چھینکنے کے ذریعہ پھیل جاتے ہیں +

جن چمچوں اور پیالوں کو مریض نے استعمال کیا ہو اور وہ کھولتے پانی سے نہ دھوئے گئے ہوں - اگر ان کو دوسرے بچے استعمال کرتے ہیں تو ان کو بھی یہ مرض لگ جائے گا - جن کھلونوں سے مریض بچہ کھیلتا رہا ہو اور خاصکر سیٹیاں اور ایسی چیزیں جن کو بچے منہ میں ڈالتے ہیں ان سے بھی یہ بیماری دوسروں کو لگ جاتی ہے - انگلی یا کسی دوسری شئے کو مثلاً پنسل روپیہ پیسہ اور دھاگے وغیرہ کو منہ میں ڈالنا گندی عادت ہے - جس سے بچوں کو خناق -

کے علاوہ دوسری بیماریان بھی لگ جاتی ہین۔ جب بچہ چھوٹا ہی ہو تب یہ احتیاط شروع کرو اور یہ عادت پیدا نہ ہونے دو کہ بچے کسی شئے کو منھ مین ڈالین ٭

جس بچہ کو خناق ہو جب وہ کھانستا یا چھینکتا ہے تو خناق کے ہزارہا کیڑے اس کمرے کی ہوا مین جا ملتے ہین۔ اس وجہ سے جب کوئی بچہ اس کمرے مین داخل ہوتا ہے تو تقریباً یقینی بات ہے کہ اُسے بھی یہ مرض ہو جائے اگر کسی آبادی مین خناق کا مرض ہو بچونکو ان مریضون کے گھرونسے دور رکھو۔ اور جب خناق کی بیماری پھیلی ہوئی ہو تو یہ بہتر ہوگا کہ بچونکو گھرون سے نکلنے نہ دو ۔ ورنہ گلی بازار مین جانے اور دوسرے بچونکے ساتھ کھیلنے دو

علامات

خناق کی پہلی علامت جو دیکھنے مین آتی ہے وہ گلے کا پکنا ہے۔ اس بیماری کے لگنے کے بعد دو دن سے سات دن کے عرصہ مین یہ علامت ظاہر ہوتی ہے۔ اگر گرد و نواح مین خناق کی بیماری پھیلی ہوئی ہے اور تمھارا بچہ گلے کے پکنے کی شکایت کرتا ہے تو ہرگز غفلت نہ کرو۔ فوراً گلے کو دیکھو۔ شاید اس امر کی ضرورت پڑے کہ ایک چپٹا نگر اصاف لکڑیکا یا بانس کا لیکر اس بچے کی زبان کو دباؤ تا کہ گلے کے اندر نظر ڈال سکو ٭

پہلے پہل تو گلا گہرا سرخ رنگ کا دکھائی دے گا۔ لیکن تیسرے روز غدودون کے درمیان اور ارد گرد خاکی سا چمڑا نظر آئے گا (اگلے صفحہ پر

تصویر دیکھو) اور بچوں کو کسی شے کے نگلنے وقت تکلیف ہوگی - اور کچھ بخار بھی ہوگا +

علاج

جونہی یہ پتہ لگے کہ بچے کو خناق کا مرض ہے تو فوراً کسی حکیم حاذق کو بلاکر دکھاؤ - ہرگز توقف نہ کرو - اور یہ نہ سمجھو کہ تم خود اسکا علاج کرلوگے - اس بیماری کے لئے ایک ہی دوائی ہے جس سے شفا ہوسکتی ہے - اُسے ڈفتیریا اینٹی ٹاکسن (یا خناق کا تریاق) کہتے ہیں یہ دوائی گھوڑے کے خون سے بنائی جاتی ہے - اور اس دوائی سے خناق کے کیڑے ہلاک ہوتے ہیں - جتنی جلدی یہ دوائی استعمال کی جائے - تو ۹۹ فیصدی بیماروں کو شفا ہوگی لیکن اگر تیسرے یا چوتھے دن تک یہ دوائی استعمال نہ کی جائے تو صرف ۷۵ سے ۸۵ فیصدی بیمار اچھے ہونگے - اور اگر ہرگز استعمال نہ کی جائے تو پچاس فیصدی سے زیادہ مریض بچے مرجائیں گے +

یہ دوائی ایک عرق ہے (Hypodermic) سوئی کے ذریعہ چمڑے کے اندر پہونچانا چاہیے - صرف ڈاکٹر یا تجربہ کار روانی ہی یہ سوئی لگاسکتی ہے - بعض جگہ ہو سکیں شاید ایسا قابل ڈاکٹر نہ مل سکے ایسی حالت میں والدیں خود اس دوائی کے دینے کی کوشش کریں اور بچہ کو یونہی موت کے منہ میں حوالے نہ کریں ہر دوائی خانہ سے یہ سوئی اور دوائی مل سکتی ہے اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے - اس سوئی کو چند منٹوں تک ابال لو پھر اس اینٹی ٹاکسین

دوائی کی چھوٹی شیشی کو چند منٹوں تک الکحل میں پڑی رہنے دو۔ اس چھوٹی شیشی کا ایک سرا توڑ دو۔ اور انٹی ٹاکسین کو اس سوئی میں ڈال لو۔ پھر کندھے کے ذرا نیچے بازو کے بیرونی چمڑے کو صابن اور گرم پانی سے دھو لو۔ جب یہ چمڑا سوکھ جائے۔ تو کچھ ٹنکچر آف آیوڈین وہاں لگا دو۔ چمڑے کو اپنی انگلیوں سے پکڑ کر چمڑے کی ایک تہ کو اوپر کو کھینچو۔ اور چمڑے کی سطح کے بالمقابل اس سوئی کو پکڑو۔ اور ایک انچ سوئی اندر ایسے طریقے سے کھبو دو کہ چمڑے میں سے ہو کر اس جگہہ تک جا پہونچے جو چمڑے اور اندر کے گوشت کے مابین ہے دوائی کی ۳۰۰۰ بوند سے ۵۰۰۰ بوند تک اندر چلی جائیں۔ اگر ۱۲ گھنٹے کے اندر اندر کچھ فائدہ نظر نہ آئے تو دوبارہ سوئی کے ذریعہ ۳۰۰۰ سے ۵۰۰۰ بوند تک دوائی اندر پہونچاؤ۔ سخت مریضوں کے لئے شائد تیسری دفعہ سوئی لگانا درکار ہو×

جونہی یہ معلوم ہو جائے کہ بچے کو خناق ہو گیا ہے تو اسکو اکیلا ایک کمرے میں لٹا دو۔ اور کسی دوسرے بچے کو اُس کمرے کے اندر ہرگز جانے نہ دو۔ اُن دو تین شخصوں کے سوا جو اس کی تیمارداری کرتے ہیں کوئی دوسرا شخص اندر نہ جائے۔ جو شخص کمرے کے اندر مریض کی دوائی وغیرہ کے لئے جائے۔ وہ ایک لمبا ڈھیلا کپڑا اپنے دوسرے کپڑوں کے اوپر پہن لے۔ اور جب تک اس کمرے میں رہے اُسے پہنے رہے۔ اور جب کمرے سے نکلے تو وہ کپڑا اتار کر اسی کمرے میں چھوڑ آئے۔ اور کمرے سے نکلنے کے پہلے ہمیشہ اپنا منہہ اور ہاتھ دھولے۔ کیونکہ وہاں سے نکل کر دوسروں سے ملنا یا دیگر اشیاء کو ہاتھ لگانا پڑے گا۔

جن کو خاندان کے دوسرے لوگ بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کمرے سے کھلونے یا کپڑے لے کر باہر نہ جاؤ تاکہ دوسرے لوگ اسے استعمال نہ کریں +

مریض بچے کو جن برتنوں میں کھانا دیا جائے وہ بیمار کے کمرے ہی میں رہیں اور استعمال کے بعد ہر دفعہ کھولتے پانی میں دھولئے جائیں ہمیشہ پتلی خوراک دو +

جب بچہ ناک چھنکے تو کسی کاغذ یا پرانے چیتھڑے میں چھنکے جو پیچھے جلا دیا جائے +

بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹا رہنے دو۔ اسے اٹھنے اور چلنے پھرنے نہ دو۔ جب تک یہ یقین نہ ہو جائے کہ وہ اچھا ہو گیا ہے کیونکہ اس زہر کے ذریعہ دل پر اثر ہوا ہے اسلئے اندیشہ ہے کہ موت آناً فاناً وقوع میں آئے۔

گھنٹے گھنٹے بعد نسخہ ۹ یا ۱۰ سے حلق کو صاف کرو۔ دیکھو باب ۵ نسخہ ۱۰ کو ربڑ کی چھوٹی نلی کے ذریعے ناک کی راہ سے اندر پھونکو جب بچے کے حلق کا علاج کرتے ہو یا اسکے منہ کو دھوتے ہو تو نرس اپنے ناک اور منہ پر اچھا موٹا صاف کپڑے کا پردہ ڈال لے +

گلے کے اطراف اور سامنے کو سینک دینے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ دن میں ایک دفعہ مریض کو گرم پچکاری دی جائے اور جس قدر بچہ پی سکے اُسے پانی اور پھل کا رس پلاؤ +

جب خاندان میں ایک بچہ مرض خناق میں مبتلا ہو جائے تو خاندان کے

دوسرے اشخاص کو بھی اینٹی ٹاکسین کی سوئی لگانی چاہیئے۔ کیونکہ یہ دریافت ہوا ہے کہ اس دوائی سے نہ صرف خناق کا علاج ہوتا ہے بلکہ اسکے ذریعہ بچہ اس مرض میں مبتلا ہونے سے بھی بچے رہتے ہیں۔ بچونکو ۵۰۰ بوند سے ۱۰۰۰ بوند تک اور بالغ شخص کو ۱۰۰۰ سے ۲۰۰۰ بوند دوائی بذریعہ سوئی دیجائے اگر ایکماہ کے بعد بھی خناق اس علاقہ میں پھیلا رہے تو دوبارہ سوئی لگانی چاہیئے +

جونہی بچہ مرض خناق سے شفا پائے تو اُسکے کپڑوں۔ بستر اور اس کمرے کو بذریعہ دوائی صاف کرنا چاہیئے۔ تاکہ دوسرونکو وہ بیماری نہ لگ سکے (طریقہ کے لئے دیکھو باب ۴۷) +

بعض اوقات ایسا ہوگا جبکہ خناق وبائے متعدی ہو کر اینٹی ٹاکسین دوائی دستیاب نہ ہو سکے اس مرض سے بچنے کے لئے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً ایک پیالے پانی میں چھوٹا چمچہ بھر نمک ملا کے اس سے غرارے کرو۔ چھوٹے بچوں کے لئے روئی لیکر پنسل کے ایک سرے پر لپیٹو اور نمکین پانی میں بھگو کر گلے کو صاف کرو +

کھسرہ

یہ ایک عام متعدی مرض ہے۔ اکثر لوگ اسے ایک ادنیٰ بیماری سمجھتے ہیں۔ لیکن جس بچے کو کھسرہ نکلے اس کی بڑی خبرداری کرنی چاہیئے تاکہ کھسرہ کے بعد اُسے کوئی خطرناک بیماری نہ ہو جائے +

کھسرہ ایسی بیماری ہے جو بہت جلد پھیلتی ہے - اگر کوئی بچہ اس کمرے میں جائے جہاں مریض بچہ ہے یا اس کے نزدیک آئے تو اس کو بھی عموماً ۱۰ یا ۱۲ دن میں کھسرہ نکل آئے گی - اس کی پہلی علامت یہ ہے کہ ناک میں سردی لگتی ہے ناک بہنے لگتی ہے - آنکھیں سرخ ہوتی ہیں اور کچھ بخار ہو جاتا ہے - تیسرے یا چوتھے دن جسم پر مہین مہین دانے نظر آتے ہیں اور منہ پر ایسے سرخ دانے ہوتے ہیں جیسے پسونے کاٹا ہو - پھر یہ دانے پھیلتے جاتے ہیں اور ایک یا دو دن میں سارا جسم ان دانوں سے بھر جاتا ہے منہ پر کے دانے ذرا بڑے ہوتے ہیں اور دوسرے دانوں کے ساتھ ملکر چکتے بنجاتے ہیں +

کھسرہ کے بعد یہ اندیشہ ہے کہ کانونکی یا پھیپھڑونکی بیماری نہو جائے +

علاج

کھسرہ کسی دوائی سے اچھی نہیں ہوتی - دانوں کے نکلنے کے بعد یہ بیماری اپنے آپ اچھی ہو جائیگی - بشرطیکہ بچے کی خوراک وغیرہ کی خبرداری اچھی طرح کی جائے - مریض بچے کو صاف بستر پر صاف کمرے میں لیٹنا چاہیئے - بچہ گرم رہے - کیونکہ جب بچہ کو کھسرہ نکلی تو سردی لگ جانے کا بڑا اندیشہ ہے - اگر اس کو سردی لگ جائے تو پھیپھڑوں کی تکلیف شروع ہو جائے گی - کسی دوسرے بچے کو مریض کے کمرے میں جانے نہ دو - مبادا اس کو بھی بیماری لگ جائے +

اکثر جب تک دانے نہیں نکل آتے بچے کی بیماری کی شناخت نہیں ہو سکتی

ایسی حالت میں چھوٹے چمچے بھر رینڈی کا تیل پلانا - اور ۱۰۸ درجے گرم پانی کا حقنہ لگانا چاہئے - منہ دن میں کئی بار اس پانی سے دھویا جائے - جس کی ترکیب باب ۵۰ کے نسخہ ۹ میں بتائی گئی ہے - ناک کو اندر سے نمک کے پانی کے ذریعہ سے کئی بار چھینٹیں دے کر صاف کیا جائے (ایک چھوٹا چمچہ نمک کا آدھ سیر پانی میں گھول لو) اگر اٹومیزر دستیاب نہ ہو سکے تو ایک پتلی پچکاری کے ذریعہ ناک کے اندر پانی ڈال کر صاف کر دو - اگر ان طریقوں سے ناک اور منہ صاف رکھے جائیں تو پھیپھڑے کی سوزش کی خطرناک بیماری جسے بر اون کو نمونیا کہتے ہیں ہونے نہ پائیگی - اور قوت سامعہ میں بھی فرق نہ آئے گا جب کھانسی اور سینے میں درد ہو تو دن میں دو دفعہ سینہ کو سینک دینا چاہئے +

کھسرہ کے وقت آنکھوں کی بھی خوب خبرداری کرنی چاہئے - آنکھوں کی حفاظت کے لئے کمرہ تاریک رکھو - بورک ایسڈ سوبیوشن لیکر (نسخہ نمبر ۱ استعمال کرو) اور دن میں کئی دفعہ آنکھ کو دھوؤ - باب ۴۴ میں مفصل بیان ہے کہ جب آنکھ سرخ ہو اور سوج جائے تو اسکا علاج کریں ×

اس کو یاد رکھو کہ کھسرہ ایک خطرناک بیماری اور کثیر التعداد بچے اس سے مر جاتے ہیں - جب یہ معلوم ہو کہ کسی جگہہ کھسرہ کی بیماری پھیلی ہوئی ہے تو والدین اپنے بچوں کو ایسی جگہوں میں جانے سے روکیں جہاں ایسی بیماری لگنے کا خطرہ ہو - بہر حال جب کسی خاندان میں کسی بچہ کو کھسرہ نکل آئے تو اسکو اکیلا کمرے میں رکھو تاکہ خاندان کے دوسرے بچوں کو وہ بیماری نہ لگے ×

لاکڑ کاکڑ یا چھوٹی چیچک

یہ بھی ایک متعدی بیماری ہے - لیکن عموماً یہ بہت خطرناک نہیں
شروع میں بدن پر اور کلائی پر دانے نمودار ہوتے ہیں بہت کچھ یہ دانے
چیچک کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں - اسکا علاج یہ ہے کہ جس قدر پانی
بچہ پی سکے اُس کو پلاؤ اور ہر روز گرم حقنے کے ذریعہ اس کی انتڑیاں
صاف رکھو - (دیکھو باب ۲۰)×

جب دانوں میں پانی بھر جائے - تو ویسلین لگاؤ (دیکھو نسخہ نمبر ۱۱)
دانوں کو کھجلانے نہ دو - ورنہ داغ پڑ جائینگے - (اور آنکھوں کو نسخہ نمبر ۱
کے ساتھ دن میں تین دفعہ دھو ڈالو ×

کن پھیڑے

یہ ایک ایسی بیماری ہے - جس میں شروع میں کان کے نیچے درد معلوم
ہوتا ہے اور شاید تھوڑا بخار بھی ہو - کان کے نیچے کا درد کسی
چیز کے چباتے اور نگلتے وقت زیادہ معلوم ہوتا ہے - ایک یا دونوں
کانوں کے نیچے خفیف سا ورم بھی ہو جاتا ہے - اور رفتہ رفتہ یہ ورم
بہت بڑھ جاتا ہے - چند دنوں کے بعد یہ ورم کم ہونے لگتا ہے اور ہفتے کے اندر
بالکل رفع ہو جاتا ہے ×

اس کا علاج یہ ہے کہ مریض کو سردی سے بچائیں اور اُسے زکام
نہ لگ جائے - نسخہ نمبر ۱ کے ذریعہ منہ کو بار بار دھوئیں (دیکھو باب ۵۰)

سوج پر سینک کرنے سے درد کو آرام ہوتا ہے - مریض بچے کو دوسرے بچوں سے علیحدہ رکھنا چاہئے جن کو یہ بیماری نہین ×

باب ۲۹

بدہضمی قبض اور بواسیر

بہت تھوڑے لوگ ایسے ہونگے جن کو ان میں سے کوئی نہ کوئی شکایت کسی نہ کسی وقت لاحق نہ ہوئی ہو یا سب کی سب یہ تکلیفیں یا بیماریاں نہ ہوئی ہوں - اگرچہ یہ بیماریاں تپ محرقہ یا موسمی بخار کیطرح خطرناک نہیں تو بھی ان سے از حد تکلیف پہونچتی ہے اور دیگر خطرناک بیماریوں کی راہ کھل جاتی ہے +

بدہضمی کی علامتیں

بدہضمی کی عام علامتیں یہ ہیں شکم میں درد سینے میں سوزش معدہ کے اوپر میٹھا میٹھا درد زبان پر سفیدی کھٹی ڈکاریں کبھی سر میں درد اور قے بھی ہوتی ہے - بعض اوقات شانوں کے درمیان پشت میں درد رہتا ہے - پیٹ کا درد عموماً کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر کے لئے کم ہو جاتا ہے - لیکن پیچھے درد کی زیادتی ہو جاتی ہے - جگر اپنا کام بخوبی نہیں کرتا اسلئے پیشاب کی رنگت ہلکی ہوتی ہے +

بدہضمی کے اسباب بیشمار ہیں سب سے عام سبب غذا کو جلدی جلدی کھانا ہے - اور جلدی کھانیسے یہ مطلب ہے کہ غذا کے بغیر اچھی طرح چبائے بڑے بڑے ٹکڑے نگل جانا - معدہ ان بڑے ٹکڑوں کے ہضم کرنے میں مقدار سے بہت زیادہ سیال مادہ نکالتا ہے جسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینے میں جلن ہوتی

ہے اور کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ بہت لوگ اچھی طرح سے نہیں کھاتے اور یہ ادھ پکی غذائیں بہت زیادہ بدہضمی کا باعث ہوتی ہیں زیادہ کھالینا بھی بدہضمی کا بڑا سبب ہے۔ اگر اچھی غذا بھی زیادہ کھائی جائے تو اس سے بھی بدہضمی ہو جائے گی۔ غریب لوگوں میں زیادہ تر ثقیل غذا کھانے سے بدہضمی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ناموافق غذائیں جو نمک یا شیرے میں عرصہ دراز تک محفوظ رکھی جاتی ہیں یا جن میں ادرک مرچ اور گرم مصالے وغیرہ ملا ہوتا ہے ان کو استعمال کرنے سے معدہ کو نقصان پہونچتا ہے۔ اور معدہ اپنا کام پورے طور سے کام دینے کے قابل نہیں رہتا +

جو لوگ نشے کی چیزوں کے استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں اُن کا معدہ کمزور رہتا ہے۔ ان کو اشتہا کم ہوتی ہے۔ اور خصوصاً صبح کے وقت بھوک کم لگتی ہے۔ وہ معدہ کے درد کی شکایت کرتے ہیں اور اکثر کھانے کے بعد قے کرتے ہیں۔ تمباکو کا استعمال بھی معدے کو ویسا ہی نقصان پہونچاتا ہے جیسے شراب کا۔ اسکو بھی بدہضمی کے عام اسباب میں شمار کرنا چاہیئے +

بے شمار لوگوں میں خاص کر حکام۔ طلبا۔ اور دوکانداروں میں روز مرہ کی ورزش کی کمی بدہضمی کا باعث ہوتی ہے۔ انسان کے خالق نے کہا کہ "تو اپنے منہ کے پسینے کی کھائے گا" جسم کی تندرستی ورزش اور غذا پر منحصر ہے۔ جو شخص کھاتا ہے اور محنت نہیں کرتا۔ ضرور ہے کہ اُسکے ہاضمے میں کچھ نہ کچھ نقور واقع ہو ×

مذکورۂ بالا اسباب کے علاوہ بے وقت کھانیکا بھی ذکر کر دینا چاہیئے مثلاً کھانے کے بعد دوسرے کھانے سے پہلے درمیان میں کھالینا یا زیادہ رات گئے بہت کھانا کھانا۔ ان دونوں حالتوں میں کسی نہ کسی وقت بدہضمی پیدا ہو جائیگی۔ زیادہ مفصل بیان مفید اور مضر غذاؤں کا اس کتاب کے پانچویں باب میں دیا گیا ہے

علاج

ہر قسم کی بدہضمی اچھا کرنیکے لئے اس بات کی ضرورت پڑتی ہے کہ بدہضمی کے اسباب دور کئے جائیں۔ یاد رکھیں کہ اشتہاری تیار شدہ ادویات میں سے ہر ایک سے تھوڑی دیر کے لئے درد تو ضرور موقوف ہو جائے گا لیکن بدہضمی کے اسباب کسی طرح سے ان کے استعمال سے دور نہ ہونگے۔ اس وجہ سے ان دواؤں سے کرنا لازم ہے۔ اس بات کو معلوم کرنے کی کوشش کرو کہ مذکورہ بالا اسباب میں سے تمہاری بدہضمی کا کونسا سبب ہے۔ تمباکو اور ہر قسم کی شراب ضرور چھوڑ دینی پڑے گی۔ بیمار معدہ اس قدر کام نہیں کر سکتا جتنا تندرست معدہ کر سکتا ہے۔ اس لئے جس کسی کو بدہضمی ہو تو اس کو چاہیئے کہ خوراک کی مقدار بھی کم کرے۔ اُسے ایسی خوراک کھانی چاہیئے جو جلد ہضم ہو سکے ذیل میں ان غذاؤں کا بیان ہے جو بآسانی ہضم ہو سکتی ہیں۔ خوب سکی ہوئی گیہوں کی روٹی کا بھی۔ اُبلے چاول نصف اُبلا ہوا یا گھی میں نرم پکا ہوا یا مربّہ کے ساتھ انڈا۔ آڑو۔ ناشپاتی۔ امرود وغیرہ خواہ پکے خواہ کچے۔ کسی قسم کی مٹھائی نہ کھاؤ۔ اور نہ تلی ہوئی چیزیں ×

اگر سخت بدہضمی ہو تو فوراً اسہل لینا مفید ہو گا اور ۲۴ گھنٹے تک غذا بند کر دیجائے - اگر مریض بیماری سے کمزور نہیں ہو گیا تو ۲۴ گھنٹے تک کھانا نہ کھانے سے نقصان نہ ہو گا - بدہضمی کی حالت میں فاقہ کرنا بہت فائدہ مند ہے کیونکہ آلات ہضم کو آرام کا موقع ملتا ہے -

بدہضمی میں اگر سینے میں سوزش ہو یا کھٹی ڈکاریں آئیں تو نشاستہ دار غذا کم کھائیں - اس کے عوض چکنی غذا استعمال کریں اگر سینے میں سوزش اور کھٹی ڈکاروں سے بہت بے چینی معلوم ہو نسخہ نمبر ۱۲ - ۱۰ سے ۲۰ گرین تک استعمال کریں - (بلب ۵۰) صبح نہار منہ اور سونے سے پہلے کچھ تھوڑا سا گرم پانی پینا معدہ کی شکایتوں کے لئے مفید ہے - انکے علاوہ اگر پیٹ میں درد ہو تو دن میں دو تین مرتبہ بیس بیس منٹ تک سینکنا بہت فائدہ مند ہو گا +

ہر قسم کی بدہضمی میں صرف آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھانیکا جسقدر لحاظ رکھا جائے اسی قدر مفید ہے - آلات ہضم کو پورے طور پر اپنا کام کرنے کے قابل بنانے کے لئے ضرور ہے کہ ورزش روز کی جائے اور جلد ہمیشہ غسل کر کے صاف کی جائے +

بدہضمی کے ساتھ جو قبض ہو اُس کا علاج اگلی فصل کی ہدایات کے مطابق کیا جائے - مذکورہ بالا ہدایات سے ہر طرح کی بدہضمی کا علاج تو نہیں ہوتا - بیمار کو بعض اوقات یہ دریافت کرنا پڑیگا کہ کس قسم کی غذا اسکو نہایت موافق آتی ہے - اور اگر وہ اچھی مقوی غذا ہے تو صرف وہی

غذا کھایا کرے ×

قبض

روزانہ ایک یا دو مرتبہ پائخانہ ضرور ہونا چاہیئے - اور اگر دو یا تین دن میں صرف ایک بار قضائے حاجت ہو تو اُسکو قبض قرار دیتے ہیں اور جو لوگ مجبوراً اجابت کے لئے روز مسہل لیتے ہیں ان کو بھی قبض کی شکایت موجود ہے - قبض کی دیگر علامات یہ ہیں :- میل زبان سانس میں بدبو گاہے گاہے دردسر - خاصکر چندیا اور سر کے پچھلے حصہ میں اور پیٹ میں بیچینی ۔

قبض کے اسباب یہ ہیں :- زیادہ بیٹھے رہنے کی عادت - چائے - کافی اور نشے کی چیزوں کا استعمال - بعض اوقات پیٹ میں کسی قسم کا فتور پڑ جانے سے بھی قبض ہو جاتا ہے - متواتر مسہل کا استعمال بھی شدید قبض کا باعث ہوتا ہے - قبض کی ایک اور وجہ بھی ہے جو خاص کر عورتوں کو ہوتی ہے - کہ جس وقت انکو پائخانے کی حاجت معلوم ہوتی ہے اس وقت وہ رفع حاجت نہیں کرتیں اور اس وجہ سے کچھ عرصہ کے بعد جب کہ غلاظت انتڑیوں کے نچلے حصہ میں داخل ہوتی ہے تو رفع حاجت کی خواہش جاتی رہتی ہے اور یوں قبض پیدا ہو جاتا ہے -

علاج

قبض کا زیادہ موثر اور مفید علاج یہ ہے کہ خراب عادتوں کی اصلاح کی جائے - اور اچھی غذا اور روزانہ ورزش بہ نسبت اشتہاری تیار شدہ

ادویات کے زیادہ فائدہ مند ہیں - ورزش ہر روز کی جائے - مثلاً روزانہ پیدل سیر کے لئے جانا - باغ میں کام کرنا یا کوئی دوسرا محنت کا کام کرنا - جس میں ورزش ہو - ایک بہت مفید ورزش یہ ہے - جسے ہر روز کرنا چاہیئے - چت لیٹ کر دونوں پیروں کو اوپر سیدھا اٹھاؤ - پھر نیچے کرو - اور ہر صبح اسی طرح ۲۰-۲۰ مرتبے کرو - اور ہر بار پیر اوپر کیے جاتے وقت خوب گہری سانس لو - اور اسی طرح ٹانگوں کو نیچے کرتے وقت اور ذرا سا ٹھہر جاؤ - اور ذرا ذرا ٹھہر کر نیچے اوپر پیر لیجایا کرو - بہت جلدی جلدی نہ کرو - گھٹنا جھکنے مت دو - پھر آہستہ آہستہ نیچے لے جاؤ - انکو ایکدم گرا نہ دو - اس قسم کی ورزش سے پیٹ کے اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں - اور قبض کے رفع ہونے میں مدد ملتی ہے +

بہت حالتوں میں صبح کے وقت اٹھتے ایک پیالہ گرم یا ٹھنڈا پانی بھر بھر کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے - بہت لوگوں کو قبض کی وجہ یہ ہے کہ وہ کافی مقدار پانی کی نہیں پیتے - اسلئے قبض کے مریض کو ضرور ہے کہ کھانے کے ساتھ پانی پینے کے علاوہ دن میں ۵ و ۶ گلاس پانی اور پی لیا کرے - اور زیادہ پانی پینے کی عادت ڈالے - پھلوں کا عرق بھی پانی کے عوض پی سکتے ہیں +

بعض وقت قبض کی حالت میں پائخانہ کی رنگت سفید ہوتی ہے - اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ قبض کی وجہ یہ ہے کہ جگر اپنا کام پورے طور سے

کرنے میں قاصر ہے۔ اس حالت میں جگر کو تحریک دلانے کے لئے دن میں دو مرتبہ ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک سکنا چاہیئے۔ اور ہر صبح ½ گرین ابی کاک (ipecac) لے +

قبض دور کرنے کے لئے مسہل لینے کی عادت اچھی نہیں۔ اگر کوئی شخص مسہل کی گولیاں استعمال کرنا شروع کرتا ہے تو عموماً اسے وہ گولیاں روزانہ استعمال کرنے کی ضرورت پڑے گی اور یوں ایک مضر عادت پڑ جائے گی۔ دوائیوں کے عوض آدھے اونس سے لے کر ایک اونس تک اگراگر (agar agar) کا استعمال روزانہ کرو۔ اس کو تنور میں تھوڑی دیر تک پکالو۔ لیکن کھانے سے پہلے اسکو مت اُبالو +

حقنے سے بھی انتڑیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ لیکن اسے بھی روزانہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایک یا دو دن معدے کے صاف کرنے کے لئے گرم پانی کا عمل لیا جائے۔ اس میں ایک سیر سے کچھ زیادہ پانی ہو۔ پھر تیسرے دن اس سے کچھ کم ٹھنڈے پانی کا عمل لیا جائے۔ اور چوتھے دن اور بھی کم ٹھنڈا پانی ہو۔ اس طریقے سے ایک دو ہفتے میں بغیر عمل کے پاخانہ خود بخود ہونے لگے گا +

ایک اور طریقہ معمولی قبض کے دور کرنے کا بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ربڑ کی یک پچکاری لو (تصویر میں دیکھو) اور دو پچکاری بھر ٹھنڈا صاف اُبلا ہوا پانی انتڑیوں کے آخری حصے میں پہونچا دو۔

پانی داخل کرنے کے بعد چند لمحوں تک توقف کرو اور پھر پاخانے جاؤ۔ کم مقدار ٹھنڈا پانی انتڑیوں کو تحریک دینے اور پاخانہ خارج کرنے کے لئے کافی ہوگا۔ یہ طریقہ عمل میں حقنے سے بہت آسان اور فائدے میں اکثر اُسکے برابر ہے +

ہر طرح کے قبض کا علاج کرتے وقت مریض کو یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ پاخانے جانے کا خاص وقت مقرر ہو۔ سب سے اچھا وقت صبح کا ہے جب کہ ناشتہ کر چکو۔ ہر روز اُسی وقت پاخانے کے لئے جاؤ خواہ حاجت بھی معلوم نہ ہو۔ یوں تھوڑے دنوں میں عادت پڑ جائے گی +

اگر مسہل کی ضرورت پڑے تو سب سے بہتر یہ ہے کہ کیسکرا سگر یڈا (Cascara Sagrada) اگر رقیق ہو تو ۵ ا بوند ورنہ پانچ پانچ گرین کی دو گولیاں ہر شام کو استعمال کرو +

بواسیر

(اس عارضے میں مقعد کے اندر یا سوراخ کے باہر حلقے کے اوپر چھوٹی چھوٹی رسولیاں وریدوں کے ڈھیلے پڑ جانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ قبض بھی بواسیر کی ایک وجہ ہے +

کبھی کبھی موٹا کھردرا کا غذا استعمال کرنے سے بواسیر یا دوسری قسم کے زخم پڑ جاتے ہیں۔ اس مقعد کے لئے ہمیشہ نرم پتلا کاغذ استعمال کرنا چاہیئے +

علاج

بواسیر کے علاج میں سب سے پہلے قبض دور کرنے کی ضرورت ہے۔ اور

بواسیر میں بھی قبض دور کرنے کے لئے وہی طریقہ ہے جو پہلے حصے میں بیان کیا گیا اگر کسی کو خراب قسم کی بواسیر ہو تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔ کیونکہ اس قسم کے مریض کو اچھا کرنے کے لئے ایک حکیم حاذق کی ضرورت پڑتی ہے +

مگر جس حالت میں یہ مرض خطرناک نہ ہو تو ذیل کے طریقے پر عمل کرنے سے فائدہ ہوگا:۔

پائخانے کا ایک خاص وقت مقرر کرو۔ سب سے اچھا وقت صبح کا ناشتہ کھانے کے بعد کا ہے۔ ایک چھوٹی پچکاری لو جیسی قبض کے بیان میں دکھائی گئی۔ ایک دو پچکاری بھر ٹھنڈا صاف پانی انتڑیوں کے نچلے حصے میں پہونچاؤ اور پانی داخل کرنے کے تھوڑی دیر کے بعد پائخانے جاؤ۔ اور پائخانہ پھرنے کے بعد پھر ایک پچکاری ٹھنڈے پانی کی انتڑیوں میں داخل کرو۔ اور انتڑیوں کو فوراً خالی کرو۔ یوں انتڑیوں کے نچلے حصے کی غلاظت بالکل صاف ہو جائے گی۔ اور یہ اس علاج کا ضروری حصہ ہے۔ پائے خانے کے بعد مقعد کے ارد گرد صاف کپڑا پانی میں بھگو کر پونچھ ڈالو۔ اور کناروں کو خشک کرکے اس مرہم کو لگاؤ۔ لیڈ اسٹیٹ (Lead acetate) دو حصے۔ ٹانک ایسڈ (Tannic acid) ایک حصہ۔ بلاڈونا آئینمنٹ (Belladonna Ointment) ۱۰ حصے لو۔ ان ساری دواؤں کو ملا کر مرہم بنالو اور اس میں سے تھوڑی لیکر دو تین مرتبہ مقعد کے اندر اور باہر کناروں پر لگاؤ۔ اسے مقعد کے منہ پر اور اس انتڑی پر بھی جو مقعد کے اندر ہے لگاؤ +

باب ۳۰

اسہال اور پیچش

اسہال بذات خود کوئی بیماری نہیں۔ یہ بہت سی بیماریوں کی علامت ہے۔ اگر گرد و نواح میں ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو اسہال کا ہونا ہیضہ کی ایک خاص ابتدائی علامت ہے۔ اور اس کا علاج اسی طور پر کرنا چاہیئے جو ۳۲ باب میں مندرج ہے اگر اسہال کئی دن تک جاری رہے اور دست کا رنگ سُرخی مائل بلغمی ہو تو اس حالت میں وہی علاج کرنا چاہیئے جو اس باب میں پیچش کے لئے درج ہے +

معمولی اسہال زیادہ تر ناموافق غذا یا پینے کی اشیاء استعمال کرنے سے ہو جاتا ہے۔ ثقیل یا ادھ پکی یا سڑی غذا۔ کچے پھل۔ کیکڑے یا خشک مچھلی وغیرہ استعمال کرنے سے اسہال پیدا ہو سکتا ہے۔ مکھیاں اسہال پھیلانے کا بہت زیادہ باعث ہوتی ہیں۔ کسی قسم کی غذا کا معمول سے بڑھکر کھا جانا۔ خراب پانی پینا۔ انتڑیوں میں کرم کا ہونا۔ پیٹ میں سردی لگنا+ ان سب سے بھی اسہال پیدا ہو جاتا ہے +

علاج

بار بار دستوں کا ہونا صاف اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ انتڑیاں کسی فاسد مادے کو نکالنے کی کوشش کر رہی ہیں جو اُن کے اندر نقصان کر رہا ہے۔ اس لئے انتڑیوں کی مدد ہر طرح سے کریں۔ مثلاً زیادہ مقدار میں گرم پانی پینے

ہے۔ گرم پانی کے عمل حقنہ سے (۱۰۵ ڈگری گرمی کا) جو ہر دست کے بعد لیا جائے کچھ ایپسم سالٹ یا رینڈی کا تیل پینے سے۔ تاکہ انتڑیاں فاسد مادے کو بآسانی نکال سکیں۔ پانی آہستہ آہستہ پینا چاہیئے۔ اگر سادہ پانی پسند نہ ہو تو اُس کے عوض میں چاول کی پتلی کانجی پینا فائدہ مند ہے جس میں چھوٹا چمچہ بھر نمک فی آدھ سیر پانی میں ملا ہو۔ پانی انتڑیوں میں داخل ہو کر اُن میں سے اُس مادہ کو جس سے اسہال ہو رہا ہے دست کے ذریعہ نکال دیتا ہے۔ پیٹ کو ہر تیسرے گھنٹے ۱۵ منٹ تک سینک دینا چاہیئے تاکہ درد میں افاقہ اور شفایابی میں جلدی ہو۔ حقنے اور پانی پینے کے عمل کے ایک دن تک استعمال کرنے کے بعد دست روکنے کے لئے ذیل کی ہدایت پر عمل کرنا چاہیئے۔ پینے کے پانی کی مقدار کم کرو اور ہر بار دست ہونے کے بعد گرم کانجی کا عمل لو (دیکھو باب ۲۶)۔ ہر چوتھے گھنٹے نسخہ نمبر ۳ (دیکھو باب ۵۰) استعمال کرو +

ہر قسم کے اسہال میں مریض کو بآرام بستر پر لیٹا رہنا چاہیئے۔ حرکت کرنے سے مرض میں ترقی ہوگی۔ جس طرح کہ زخمی بازو اور ٹانگ کے ہلانے سے درد میں ترقی ہوتی ہے +

مریض کو چوبیس گھنٹے سے اڑتالیس گھنٹے تک سوا کانجی کے اور انڈے کی سفیدی کے (نسخہ نمبر ۲۔ باب ۵۰) اور کچھ دینا نہ چاہیئے۔ جب تک دست بالکل موقوف نہ ہو جائیں معمولی ثقیل غذا ہرگز نہ دیجائے۔ دست بند ہو جانے کے بعد بھی مریض کو کچھ دن تک بہت کم کھانا چاہیئے۔ اسہال کے دفع ہو جانے

کے بعد صرف ایک نوالہ سبزی یا گوشت کھا لینا بھی مرض کے عود کرنے کا باعث ہوگا +

مریض کے استعمال کی کُل چیزیں چمچے تشتری وغیرہ صاف رکھنے چاہیئے۔ اُن کو پانی میں اُبال کر صاف کرلیں۔ کھانے کے پہلے مریض اپنے ہاتھ ہمیشہ دھولے۔ جب تک بیماری پورے طور سے اچھی نہ ہو فلالین کا ایک ۱۲ انچ سے ۱۵ انچ تک کا چوڑا ٹکڑا پیٹ پر بندھا رہے۔ اس سے پیٹ کو سردی لگنے نہ پائیگی +

پیچش

پیچش میں بھی اسہال کی طرح معدے سے سیال مادہ خارج ہوتا ہے۔ لیکن اُس کے اخراج میں آنتوں کے زیرین حصّے میں مروڑ اور سوزش ہوتی ہے امعا سے بار بار بہت کم مقدار میں دست خارج ہوتا ہے اور اس میں بلغم اور خون کی آمیزش ہوتی ہے۔ بعض اوقات تیز بخار کے ساتھ یہ مرض ایک دم شروع ہوتا ہے +

ایشیا کے تقریباً سارے ملکوں میں ایک بہت عام قسم کی پیچش ہوتی ہے اور اُس کی وجہ امیبا (amaeba) ہے۔ یہ ایک قسم کا کیڑا ہے جو کھانے یا پانی کے ساتھ انتڑیوں میں چلا جاتا ہے۔ جب امیبا کی وجہ سے پیچش ہوتی ہے تو دست میں مواد اور خون ملا ہوتا ہے۔ پیٹ دُکھنے لگتا ہے۔ اور اجابت کے خارج ہونے کے وقت انتڑیوں کے زیرین حصّے میں شدید درد ہوتا ہے۔ پیچش میں ۳۰ یا اُس سے زیادہ دست دن بھر میں ہو سکتے ہیں۔ مریض کو کمزوری

محسوس ہوتی ہے۔ اور اُس کا وزن گھٹ جاتا ہے۔ یہ مرض اکثر مزمن یا پرانا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دست تو بند ہو جاتے ہیں اور کئی دن تک قبض رہتا ہے۔ بعد میں پہلے سے بھی زیادہ شدت سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر امیبا کی پیچش زیادہ دنوں تک قائم رہے تو غذا ہضم ہوئے بغیر کھانے کے بعد ہی معدے کے باہر نکلجائے گی +

جن لوگوں کو امیبا کی پیچش ہوتی ہے اُن کے جگر میں اکثر پھوڑا ہو جاتا ہے اس حالت میں داہنی طرف پسلیوں کے زیرین حصّے میں سامنے کی طرف درد ہوتا ہے۔ بعض وقت پشت میں دائیں شانے کی جڑ میں درد محسوس ہوتا ہے +

علاج

ہر قسم کی پیچش خطرناک ہوتی ہے۔ اور حتی الامکان کسی ہوشیار ڈاکٹر سے علاج کرانا چاہیئے۔ جس قسم کی پیچش ہو گی اُسی قسم کا علاج ہوگا۔ پیچش کی مختلف قسموں میں فرق تبلانا لائق ڈاکٹر ہی کا کام ہے +

یہ نہایت ضروری امر ہے کہ مریض بآرام بستر پر لیٹا رہے۔ اور لیٹے لیٹے ہی پاخانے کے برتن میں دست کرے تاکہ گھڑی گھڑی قضائے حاجت کے لئے اُسے اُٹھنا نہ پڑے۔ ہر قسم کی پیچش میں آرام کرنا بہت ضروری ہے۔ اشتہاری دوائیوں کو ہرگز استعمال نہ کرو۔ اس کو اچھا کرنے کے لئے بہت کم دوائیں سود مند ہوتی ہیں۔ معمولی اسہال کی دوائیں بے جانے بوجھے استعمال کرنے سے مرض کو اور بھی ترقی ہوگی نشے کی چیزیں خواہ کسی شکل میں ہوں مضر ہیں،

اسلیئے اُن کو کبھی استعمال نہ کرو +

امیبا کی پیچش کا علاج یہ ہے کہ رقیق غذا کے سوا کچھ نہ کھاؤ - آدھا اونس رینڈی کا تیل یا ایسپم سالٹ ۔ یا گلابرس سالٹ کی چند خوراکیں پی کر پیٹ صاف کرو ۔ جب رینڈی کا تیل اپنا کام کر چکے تب ایمٹین (Emetin) کھاؤ۔ امیبا کی پیچش کے لئے یہ مجرب دوا ہے ۔ اگر تم کسی ڈاکٹر کے زیر علاج ہو تو وہ سوئی والی پچکاری (یعنی ہائی پوڈرمک انجکشن) کے ذریعہ امیٹین تم کو دے گا۔ اور اگر ڈاکٹر نہ مل سکے تو کرائین کوٹیڈ امیٹین گولیاں (جو بروؤ ۔ ویلکم کمپنی کی تیار کردہ ہوں) خریدو ۔ اور آدھ گرین کی گولی ہر شام دس دن یا زیادہ تک کھاتے رہو۔ جب شام کو دوا کھاتے ہو تو شام کا کھانا مت کھاؤ کیونکہ کھانا کھانے سے قے ہو جائے گی +

اگر امیٹین نہ مل سکے تو ۱۰ سے ۲۰ گرین تک اپیکیک (Ipecac) دن میں دو مرتبہ کھاؤ ۔ اپیکیک کھانے کے کم از کم تین گھنٹے پہلے کچھ نہ کھاؤ اور اس کے کھانے کے بعد بھی تین گھنٹے تک کچھ نہ کھانا نہ پینا چاہیئے اور آرام لیٹے رہنا چاہیئے کھانا اس خیال سے منع ہے تاکہ قے نہ ہونے پائے ۔ اس بیماری کی شدت کی حالت میں پیٹ کا مروڑ اور انتڑیوں کی سوزش دفع کرنے کے لئے ایک اینٹ یا پتھر گرم کر کے کسی خشک کپڑے میں لپیٹ کر پیٹ کو سینک دینا چاہیئے ۔ گرم کانجی کا حقنہ (دیکھو باب ۲۶) جس میں ۴۰ سے ۵۰ بوند لاڈے نم ملایا گیا ہو لو اس سے بھی درد دور ہو جائے گا ۔ گرم پانی کا عمل جس میں ایک چھوٹے چمچے بھر

نمک ملا ہوا معا کے نیچے کے حصے کو صاف کرنے اور پاخانے کی بار بار حاجت
معلوم ہونے کی خواہش کو روکتا ہے +

مزمن پیچش میں امیٹن یا اپیکیک ہمیشہ کئی دن تک استعمال کرنا چاہئے
مریض برابر بستر پر رہے۔ ایک تھوڑی) خوراک، ریندی کا تیل روز دیا جائے۔
کھانے کو صرف کانجی اور انڈے کی سفیدی دیجائے۔ (دیکھو باب ۵۰)۔ اگر
امیٹن اور اپیکیک سے فائدہ نہ ہو تو دوائی ملا ہوا حقنہ استعمال کرنا ضرور ہوگا
پہلے ایک سیر گرم پانی میں تین چھوٹے چمچے بھر بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا کر
حقنہ لو۔ اور جب یہ پانی خارج ہو چکے تب آدھ سیر گرم پانی میں دو چھوٹے چمچے
بھر بورک ایسڈ یا آدھا چھوٹا چمچہ بھر نمک ملا کر حقنہ لو اور اس عمل کو روز کرتے جاؤ +

علاوہ ان کے علاج کے اور بھی کئی طریقے ہیں جو بہت مفید ہیں لیکن ان کو
لائق ڈاکٹر ہی استعمال کر سکتا ہے +

ہر قسم کی پیچش میں موافق غذا کا ملنا سب سے مقدم بات ہے۔ کیونکہ
جب معدہ کی اندرونی سطح میں ورم اور خرابی ہے جیسا کہ پیچش میں ہو جاتا ہے
تو سخت غذا کھانے سے آنتوں میں جلن اور مرض میں ترقی ہوگی۔ پیچش کی حالت
میں معمولی غذا کھانا ویسا ہی مضر ہے جیسے دکھتی آنکھ میں ریت ڈالنا۔ غذا کی
مقدار جہاں تک ممکن ہو کم کردی جائے۔ جب زبان میلی ہو تب چاول کی پتلی
کانجی یا انڈے کی سفیدی کا پانی استعمال کرنا چاہیئے۔ مریض کچا انڈا بھی کھا سکتا
ہے۔ (دیکھو باب ۴۷) بجائے اس کے کہ کھانا زیادہ مقدار میں دن میں تین مرتبہ

کھائی جائے تھوڑی مقدار میں دو دو گھنٹے بعد کھانا بہتر ہوگا۔ کھانا نہ بہت گرم ہو نہ بہت ٹھنڈا۔ ترش چیزیں کھانے سے پرہیز کرو۔ اگر زبان میلی نہ ہو تو دودھ پی سکتے ہیں۔ دودھ صاف اور تازہ ہو اور پینے سے پہلے اُس کو اُبال لو۔ جوں جوں مرض میں افاقہ ہو خوراک بڑھاتے جاؤ۔ ثقیل غذا اور سبزی کھانے سے پرہیز کرو۔ اور بہت قسم کے پھل بھی ناموافق ہوتے ہیں۔ ثقیل چیزوں کو نگلنے سے پہلے خوب چبالیں۔ اگر ایک ٹکڑا بھی ثقیل غذا کا بغیر چبائے ہوئے اندر چلا جائے گا تو تقریباً شفایافتہ مریض کی بیماری پھر عود کر آئے گی۔ مُنھ کو کئی دفعہ دن میں نسخہ نمبر ۹ سے دھونا چاہیئے۔ (دیکھو باب ۵۰)

اسہال اور ہیضہ سے حفاظت

اسہال اور ہیضہ سے آدمی بچ سکتا ہے۔ بہ نسبت بعض دیگر بیماریوں کے ان سے بچنا زیادہ آسان ہے۔ بیماری پیدا کرنے والے کیڑے ہمیشہ مُنھ کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس لئے بیماری سے بچنے کے لئے صاف کھانا اور صاف پانی کے سوا کوئی میلی چیز مُنھ میں نہ جانے پائے +

جو لوگ ذیل کے قاعدوں پر عمل کریں گے وہ اسہال اور ہیضہ سے بچے رہیں گے +

۱- زیادہ تر ہر قسم کی ہیضہ اور اسہال میلے پانی کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ مریض کے پاخانے اور پیشاب میں اس بیماری کے کیڑے کثرت سے ہوتے ہیں۔ اور اکثر پاخانے کنوؤں اور پانی کے چشموں کے قریب

ہوتے ہیں اور بارش سے غلاظت بہ کر اُن کنوؤں اور چشموں میں چلی جاتی ہے اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت سے لاپروا لوگ غلاظت ندیوں کے اندر یا کنوؤں کے قریب پھینک دیتے ہیں۔ اور جو لوگ اُن کنوؤں اور ندیوں کا پانی بغیر اُبالے پیتے ہیں اُن کو اسہال اور پیچش ہو جاتی ہے۔ اس لئے جو پانی پینے یا مُنھ و دانت صاف کرنے کے لئے استعمال کرو اُسے پہلے اُبال لو +

۲۔ کھانے پینے کی چیزوں کو بغیر ہاتھ دھوئے ہرگز نہ چھوؤ +

۳۔ اگر کھانا ایسے برتنوں میں رکھا ہو جو دھو کر صاف نہیں کئے گئے۔ یا اگر کھانا زمین پر گر پڑے تو ممکن ہے کہ ایسے کیڑے اُس میں لگ جائیں جن سے پیچش اور اسہال پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر مرتبہ جب تشتری ڈھانپنے کے کپڑے اور رکابی استعمال کئے جائیں تو اُن کو گرم پانی سے دھو لینا چاہیئے۔ اور کھانا جو زمین پر گر پڑے وہ پھینک دیا جائے اگر وہ گرم پانی میں ڈال کر صاف نہ ہو سکے یا میلا حصہ کاٹ کر پھینک نہ دیا جائے +

۴۔ ہر ایک کھانے کی چیز کو مکھیوں سے بچاؤ۔ یہ مکھیاں پیچش اور اسہال کے مریض کے میلے کو کھاتی ہیں اور یہ غلیظ مادہ اُن کے پیروں میں چمٹ جاتا ہے اور جب یہ مکھیوں صاف کھانے پر بیٹھتی ہیں تو بیماری کے لاکھوں کیڑے اُن پر چھوڑ جاتی ہیں۔ (دیکھو مکھیوں سے بچنے کی ہدایت باب ۴۸) +

۵۔ کھانے کی اکثر چیزوں کو پکا لینا چاہیئے اور جب کھانا پک چکے تو اُس کو ڈھانپ دیں تاکہ اُس پر مکھیاں نہ بیٹھیں اور ہر قسم کی سبزی کو جو بازار سے خریدا،

جائے۔ ضرور پکا لینا چاہیئے۔ صرف ایسی چیزیں جو کھولتے پانی میں دھو کر صاف کی جاسکتی اور چھیلی جا سکتی ہیں۔ مثلاً کھیرا ککڑی کی قسم کی چیزیں بغیر اُبالے کھائی جاسکتی ہیں۔ ہر قسم کا پھل جو بازار سے آئے استعمال کرنے سے پہلے چھیل لینا چاہیئے۔ اگر پہلے کھولتا پانی پھل کے اوپر ڈالا جائے اور پھر چھیلا جائے تو بہتر ہوگا اس طرح پھل بالکل صاف ہو جائے گا +

خربوزہ وغیرہ کی تراشی ہوئی پھانکیں جو بازار سے خریدی جاتی ہیں بہت زیادہ اسہال اور ہیضہ کا باعث ہوتی ہیں +

۶۔ گھر میں اگر کسی کو اسہال یا ہیضہ ہو جائے تو اُس کے پاخانے کو پھینکنے سے پہلے اُس میں فنیل وغیرہ قسم کی کوئی چیز ڈال دو۔ اس کا طریقہ باب ۴۷ میں بتایا گیا ہے۔ مریض کے استعمال کیئے ہوئے کسی پیالے۔ طشتری۔ چلمچی۔ جھاڑن وغیرہ کو گھر کا کوئی دوسرا شخص ہرگز استعمال نہ کرے +

۷۔ انگلیوں کو منہ کے اندر نہ ڈالو۔ ان سے میلی چیزیں چھوئی جاتی ہیں اور اگر ویسے ہی وہ منہ میں ڈالی جائیں تو ممکن ہے کہ ہیضہ کے کیڑے جسم میں داخل ہو جائیں سو منہ کے اندر روپیہ پیسہ وغیرہ یا کوئی میلی شے سوائے صاف غذا اور پانی کے نہ ڈالنا چاہیئے +

۸۔ جونہی دست شروع ہوں فوراً ہی علاج شروع کرو بعد بستر میں آرام سے لیٹ جاؤ۔ غذا میں پرہیز کرو اور صرف رقیق غذا استعمال کرو۔ فی الفور علاج شروع کرنے سے مرض خطرناک ہونے سے پہلے ہی رک جائے گا +

باب ۳۱

تپ محرقہ یا ٹائیفائیڈ بخار

تپ محرقہ ایک ایسا مرض ہے جو محرقہ کیڑوں سے پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ بخار تین ہفتوں تک رہتا ہے۔ لیکن بعض اوقات صرف ۷ سے ۱۰ دن تک رہتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامت بے چینی۔ دردِ سر اور سستی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ سارے بدن یا پیڑو کے اطراف میں درد ہو۔ اکثر اس بخار کے شروع میں جاڑا لگتا ہے +

مرض کے شروع میں بخار صبح کے وقت ۱۰۱ ڈگری اور شام ۱۰۳ سے لے کر ۱۰۴ ڈگری رہتا ہے۔ نبض کی رفتار فی منٹ ۸۰ یا ۹۰ بار ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں بخار ایک دو دن کے بعد کسی قدر گھٹ جاتا ہے اور اگرچہ مریض بیماری میں مبتلا ہے وہ چلتا پھرتا رہتا ہے اور اُسے مجبور ہو کر ۸-۱۰ روز تک بستر پر لیٹنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی +

اس مرض کے چند روز بعد عموماً بخار کی حرارت ۱۰۴ درجہ تک رہتی ہے۔ دردِ سر کی شکایت بہت ہوتی ہے۔ زبان پر سفیدی کی تہہ جم جاتی ہے۔ غذا کی طرف رغبت بہت کم ہو جاتی یا بالکل نہیں رہتی۔ اور اگر غذا کھائی جائے تو کبھی کبھی قے ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں نفخ اور درد رہتا ہے۔ کبھی قبض ہوتا ہے اور کبھی پتلا دست آتا ہے اور مریض اکثر اونگھتا رہتا ہے +

بیماری کے دوسرے ہفتے میں بخار ترقی پر ہوتا ہے۔ سُرخ سُرخ دھبے مثل پستو کے کانٹے کے پیٹ یا سینے پر دکھائی دیتے ہیں۔ زبان اور لبوں پر سیاہی مائل بھوری پپڑی پڑ جاتی ہے۔ آٹھ یا دس مریضوں میں سے کسی ایک کی آنتوں سے خون بھی آتا ہے۔ کبھی تو یہ خون ایسی کم مقدار میں آتا ہے کہ پاخانے میں تھوڑی سی سُرخی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات خون اس کثرت سے آتا ہے کہ مریض مر ہی جاتا ہے۔ بعض اوقات مریض کو ہذیان ہوتا ہے اور اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے +

تیسرے ہفتے میں بخار آہستہ آہستہ اُترنے لگتا ہے اور بیماری کے شروع ہونے کے دن سے اکیسویں دن حرارت معمولی درجے کی رہ جاتی ہے۔ تیسرے ہفتے میں آنتوں سے خون جاری ہونے اور اُن میں سوراخ ہو جانے کا بہت خوف رہتا ہے +

بہرحال اگر بخار چند روز برابر رہے تو کسی قابل ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے کیونکہ وہ مریض کے خون کا امتحان کر کے بتا سکے گا کہ وہ محرقہ بخار ہے یا نہیں۔ تپ محرقہ کے مریض کی تیمارداری بہت خبرداری سے کرنا چاہیئے۔ اُس کے پاخانے اور پیشاب میں فنیل وغیرہ دافع عفونت چیزیں ملا دیں۔ اور جس قدر جلد مرض کی شناخت کی جائے اتنا ہی بہتر ہوگا +

علاج

محرقہ بخار میں دوائیں بہت کم فائدہ کرتی ہیں۔ اچھی تیمارداری اور مناسب غذا بہ نسبت دوا کے زیادہ فائدہ مند ہیں۔ بیمار کو خوب ہوادار کمرے میں

رہنا چاہیئے اور وہ پہلے ہی روز سے بآرام بستر میں لیٹا رہے +

زیادہ تر غذا رقیق ہو۔ اگر خالص تازہ دودھ مل سکے تو وہی غذا کے لئے استعمال کیا جائے۔ مریض کو پلانے سے پہلے دودھ کو اُبال لینا چاہیئے۔ اور شوربہ کو چھان لیں تاکہ کوئی سخت چیز اُس میں نہ رہ جائے۔ اُبلا انڈا یا کم اُبلا ہوا چاول یا بھونے میدے کی کانجی۔ کسٹرڈ۔ خوب سینکی ہوئی ڈبل روٹی دودھ میں بھیگی ہوئی (اسے خوب چبا کر کھائے)۔ بھُنا ہوا آلو۔ اُبلے ہوئے چاول۔ مریض کو یہ غذائیں دے سکتے ہیں۔ (اِن کھانوں کے پکانے کی ترکیب باب ۴۷ میں بیان ہوئی ہے۔ بیمار کو ایک ہی وقت بہت کھانا نہ دیا جائے۔ اگر بیمار کی تیمار داری کیلئے کوئی نرس نہ ہو تو اُس کے بستر کے قریب اُبلے ہوئے پانی کی صراحی یا صاف گھڑا رکھ دیا جائے۔ تاکہ بیمار جی بھر کر پانی پی سکے۔ تپ محرقہ کے بیمار کو بہت زیادہ پانی پینا چاہیئے۔ کم از کم تین چار سیر پانی ہر روز پینا چاہیئے +

مریض کے مُنہ کو اکثر دھو دیا کرو اور اُس کے دانتوں و زبان کو برش سے رگڑ کر صاف کر دیا کرو۔ نسخہ نمبر ۹ استعمال کرو۔ (دیکھو باب ۵۰)

اگر پیٹ میں درد ہو تو ۱۵-۲۰ منٹ تک سینک دو تاکہ درد رفع ہو جائے اگر اسہال ہو تو کانجی کا حقنہ دو۔ (دیکھو باب ۲۶)۔ اور اگر قبض ہو تو ہر دوسرے دن گرم پانی کا حقنہ لگانا چاہیئے۔ (دیکھو باب ۲۰) +

بخار کی حرارت کم کرنے کے لئے مریض کے سارے بدن پر ٹھنڈے پانی میں تر کیا ہوا کپڑا یا سپنج آہستہ آہستہ پھیرو۔ پہلی ۱۵-۲۰ منٹ تک یا اگر ضرورت ہو

تو کچھ زیادہ دیر تک کر و بدن کو پنکھا کر کے خشک کر دو - اور تب لیٹے سے نہ پوچھو -
یہ بہت مفید تدبیر ہے - اس سے بخار کم ہو جاتا ہے - اور مریض کو فرحت و آرام
محسوس ہوتا ہے - اس عمل سے زکام ہونے کا کچھ خوف نہیں - اگر بخار تیز ہو
تو دن بھر میں کئی مرتبہ ٹھنڈے پانی سے سپنج کر سکتے ہیں - (دیکھو نوٹ صفحہ
۱۴۱) جس قدر ٹھنڈا پانی مل سکے اُس میں کپڑا بھگو کر درد سر دور کرنے کے لئے
مریض کے سر پر رکھو - اور چند منٹوں کے بعد کپڑا پھر بھگو لینا چاہیئے +

اگر اجابت میں خون نظر آئے تو ۱۰ یا ۱۲ گھنٹے تک کھانے کو کچھ نہ دیا جائے
اگر برف مل سکے تو اُس کے ٹکڑے کپڑے میں لپیٹ کر پیٹ پر رکھ دو - پیٹ کو
ٹھنڈا کرنے سے خون بند ہو جائے گا +

جب بخار اُتر جائے اور مریض کو بھوک معلوم ہونے لگے تو وہ دیر ہضم غذا
یا طائم گوشت اور ترکاریاں نہ کھائے +

تپ محرقہ کے مریض کی تیمار داری کرنے میں یہ احتیاط رکھیں کہ وہ مرض دوسروں
کو نہ لگ جائے - مریض کے تھوک - بول و براز میں محرقہ کے کیڑے بکثرت
رہتے ہیں - اس لئے ان سب میں دافع عفونت دوائیں ڈال دی جائیں -
اگر بائی کلور آئڈ آف مرکری دستیاب ہو سکے تو بول و براز پھینکنے کے ایک گھنٹہ
پہلے اُس میں اُس کی ۵ اگرین ڈال دیں (دیکھو باب ۷ ۴ کی ہدایت کہ کس طرح
بول و براز میں دافع عفونت دوائیں ملائی جاتی ہیں) کاغذ کے ٹکڑے پر تھوکنا
اور اُس کو جلا دینا چاہیئے +

مریض کے استعمال کے لئے چمچہ۔ رکابی وغیرہ علحدہ ہوں اور اُس کے برتن اور لوگوں کے برتنوں میں ملنے نہ پائیں۔ اُن کو بیمار ہی کے کمرے میں رکھیں اور ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد گرم پانی میں اُبال کر صاف کرلیں۔ مریض کا بچا ہوا کھانا اور کوئی شخص نہ کھائے۔ اور تیماردار کو باورچی خانہ میں یا اُس جگہ جہاں اور لوگوں کا کھانا پکتا ہے جانا نہیں چاہیئے +

مریض کا استعمال کیا ہوا تولیہ اور رومال اُبال کر صاف کرلیا جائے +

نرس بھی اپنی حفاظت کرے۔ ۱۵ گرین بائی کلورائڈ آف مرکری ایک سیر بھر پانی میں ملاکر کمرے میں رکھدے کہ جب مریض کو کھانا کھلائے یا ہاتھ دُھلائے تو اس لوشن سے اپنا ہاتھ دھولیا کرے +

مریض کے شفا پانے کے بعد بستر کے اوپر کی دری کو جلادیں۔ پہننے اور بچھانے کے کپڑوں کو اُبال لیں۔ کمرے میں سفیدی کرادیں۔ اور ۱۵ گرین بائی کلورائڈ آف مرکری ایک سیر پانی میں لوشن بناکر فرش کو خوب دھوڈالیں۔ (دیکھو باب ۲۴ کمرے کے صاف کرنے کی ہدایات کے لئے۔

مریض کو بیماری کی حالت میں اور شفا پانے کے بعد دو تین ہفتوں تک اس کے پیشاب کے کیڑے ہلاک کرنے کے لئے یوروٹروپین ہر روز دیتے رہیں +

تپ محرقہ کی روک تھام

یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ جس سے ہر شخص محفوظ رہ سکتا ہے جو اس امر کی احتیاط رکھے کہ اُس کے منہ میں کیا چیز جاتی ہے۔ کیڑے کھانے اور پانی میں

ہوتے ہیں اور صرف منہ کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ غلاظت اکثر ایسی جگہ پھینکی جاتی ہے جہاں سے اُس کا کچھ حصہ کنوئیں۔ تالاب اور پانی کے چشموں میں چلا جاتا ہے۔ اس لئے پینے اور منہ ہاتھ یا کھانے کی چیزیں دھونے کے لئے ہمیشہ اُبالا ہوا پانی کام میں لانا چاہیئے۔ محرقہ بخار کے جراثیم اکثر دودھ میں ہوتے ہیں اس لئے تازہ دودھ کو استعمال سے پہلے اُبال لینا چاہیئے +

اکثر گھونگھے۔ جھینگے۔ کیکڑے وغیرہ کھانے سے محرقہ بخار ہو جاتا ہے۔ یہ چیزیں انسان کے کھانے کی نہیں۔ لیکن اگر استعمال کیجائیں تو اُن کو بہت اچھی طرح اُبال لینا چاہیئے +

جن کھیتوں میں سبزی ترکاری پیدا ہوتی ہے وہاں اکثر انسان کی گندگی کی کھاد ڈالی جاتی ہے۔ اور گندگی میں جو بیماری کے کیڑے ہوتے ہیں وہ سبزی کی جڑ اور پتوں میں چمٹ جاتے ہیں اس لئے سبزی کو استعمال کرنے سے پہلے پکا لینا چاہیئے۔ پھل بھی ایسے لوگ توڑتے ہیں جن کے ہاتھ بہت میلے رہتے ہیں۔ اور توڑنے کے بعد میلی جگہوں میں جمع کئے جاتے ہیں اسلئے پھل کو کھولتے پانی میں دھو کر اور پھر چھیل کر کھانا چاہیئے +

مکھیاں بھی محرقہ بخار پھیلاتی ہیں۔ یہ بیماری پھیلانے کا اس قدر باعث ہیں کہ عام مکھیوں کو "تپ محرقہ کی مکھی" کہا گیا ہے۔ باورچی خانے کے دروازے اور کھڑکیوں پر تار کی جالی لگاؤ تاکہ مکھیاں اندر نہ جا سکیں۔ اور پکے ہوئے کھانے کو بھی تار دار الماری میں رکھو جہاں مکھیاں اندر نہ جا سکیں۔ اور جب

کھانا دسترخوان پر رکھا جائے تو اُسے جالی سے ڈھانپ دو تاکہ مکھیاں اُس پر بیٹھنے نہ پائیں (دیکھو تصویر صفحہ ۳۰)+

رکابی۔ چمچہ۔ پیالہ۔ تولیا۔ رومال وغیرہ جسے محرقہ بخار کے مریض نے استعمال کیا ہو اُسے بغیر اُبالے ہرگز استعمال نہ کرو۔ کھانے کی جو شے بھی ایسے مریض کے کمرے میں دھری ہو اُسے نہ کھاؤ۔ تپ محرقہ۔ اسہال۔ پیچش۔ اور ہیضے کے کیڑے نالابوں میں پائے جاتے ہیں۔ اس لئے کسی تالاب میں مت نہاؤ۔ ایسا نہ ہو کہ کچھ پانی منہ میں چلا جائے اور اُس کے ساتھ مہلک بیماری جسم کے اندر سرایت کر جائے+

زمانۂ حال میں محرقہ بخار کے روکنے کے لئے ایک نیا طریقہ دریافت ہوا ہے

تپ محرقہ۔ ہیضہ وغیرہ پھیلنے کا ایک طریقہ

یہ چیچک سے محفوظ رکھنے والے ٹیکے کی مانند ہے۔ محرقہ بخار روکنے کے لئے دوا ویکسیتین سوئی والی پچکاری سے جسم میں داخل کیجاتی ہے۔ اور جن پر یہ عمل کیا جاتا ہے وہ دو تین سال اس بخار سے محفوظ رہتے ہیں۔ جن جگہوں میں کثرت سے تپ محرقہ ہوتا ہے اور جن کو اکثر سفر کرنا پڑتا ہے اور جو کھانے پینے میں بہت احتیاط نہیں کر سکتے اُن کو یہ ٹیکہ ضرور لگوانا چاہیئے +

تپ محرقہ کو روکنے کے لئے سب سے بڑھکر جسمانی قوت ہے۔ شراب۔ تباکو۔ پان۔ ڈل۔ افیون۔ غرضیکہ ہر طرح کی بے عنوانی جسم کو کمزور کر دیتی ہے اور تپ محرقہ کے جراثیم کے لئے راستہ تیار کر دیتی ہے۔ جس سے وہ بآسانی جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر کسی کو اسہال۔ بدہضمی وغیرہ کی شکایت ہو تو اُس کی غذا کی نالی میں فتور پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ بہت جلد محرقہ بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے بہ نسبت اُن کے جن کی غذا کی نالی درست رہتی ہے +

باب ۳۲

ہیضہ

ہیضہ کی وبا تقریباً دنیا کے ہر حصے میں پھیل چکی ہے۔ اور عموماً فی۔ امریضوں میں ۵ ضرور مر جاتے ہیں۔ یہ بیماری ایشیا کے اکثر بڑے بڑے شہروں میں ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ اس لئے ہر شخص کو یہ معلوم کر لینا چاہیئے کہ یہ بیماری کیسے پھیلتی ہے تاکہ اُس سے محفوظ رہنے کے لئے خبرداری کر سکیں۔ اور چونکہ ہیضہ ایک ایسی بیماری ہے کہ وہ لازمی طور سے مہلک نہیں۔ اس لئے سبھوں کو جان لینا چاہیئے کہ اس کا سب سے موثر علاج کیا ہے +

اس بیماری کا سبب ہیضے کے کیڑے ہیں۔ یہ کیڑے غذا اور پانی کے ساتھ منھ کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یا منھ میں انگلیاں یا کوئی دیگر شے ڈالنے سے۔ جب یہ کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو اُس سے ایک یا دو دن بعد یا زیادہ سے زیادہ پانچ دن کے عرصے میں ہیضہ وقوع میں آتا ہے۔ اگر کوئی ایسی شے کھائی یا پی جائے جس میں یہ جراثیم بکثرت ہوں تو صرف چند گھنٹوں کے اندر یہ نمودار ہوگا۔

علامات

اصلی ہیضے کی بیماری میں ذیل کی علامتیں پائی جاتی ہیں:-

کسی ایسی شے کے کھانے یا پینے سے جس میں ہیضے کے کیڑے موجود ہوں ۱۲ سے

۱۰ گھنٹے تک کھانے کے بعد شکم میں درد ہوتا ہے اور تھوڑے ہی عرصے کے بعد دست شروع ہو جاتے ہیں اور جلد جلد اُن کی شدت بڑھتی جاتی ہے یہاں تک کہ معدے سے چاول کی کانجی کے رنگ کا بہت پتلا پانی برابر چلا آتا ہے +

بعض حالتوں میں اس مرض میں سردی اور پیاس لگتی ہے۔ زبان میلی ہوتی ہے۔ شکم میں درد ہوتا ہے اور دن میں تین چار پتلے دست آتے ہیں۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔ دوسرے دن دستوں کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے اور دستوں کی رنگت سفیدی مائل چاول کے پانی کی طرح ہوتی ہے اور بہت زیادتی کے ساتھ خارج ہوتے ہیں اور قے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے تو قے میں کھائی ہوئی غذا نکلتی ہے۔ لیکن بعد میں قے کی صورت دستوں کی مانند چاول کے پانی کی طرح ہو جاتی ہے۔ پیاس شدت سے لگتی ہے۔ ٹانگوں۔ بازو۔ پشت اور سارے جسم میں بہت شدید درد ہونے لگتا ہے +

جس قدر مرض شدت میں بڑھتی جاتی ہے بیمار کی شکل ہیبت ناک ہوتی جاتی ہے۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں اور اُن کے گرد سیاہی مائل حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ناک پتلی اور نوکدار ہو جاتی ہے۔ گالوں میں گڑھے پڑ جاتے ہیں۔ لب نیلے بدن سرد اور پسینے سے بھیگا رہتا ہے۔ ہاتھ اور انگلیوں کی جلد کی رنگت ماش دھوبی کے ہاتھ کی جلد کی طرح ہو جاتی ہے جس نے اپنا ہاتھ تمام دن صابن کے گرم پانی میں تر رکھا ہو، آواز دھیمی۔ تنفس سرد۔ اور پیشاب میں قلت ہوتی ہے +

ہمیشہ مذکورہ بالا طریقہ سے ہیضہ شروع نہیں ہوتا۔ بعض اوقات مریض کو

کچھ عرصے تک معمولی اسہال آتے ہیں اور پیچھے یہ ہیضے میں تبدیل ہو جاتے ہیں +

بعض حالتوں میں ہیضے کا مریض بستر پر نہیں پڑ جاتا۔ اُس کو دست ہوتے رہتے ہیں اور وہ کمزور ہوتا جاتا ہے۔ پیشاب بہت کم ہوتا ہے۔ اس قسم کا ہیضہ بہت پھیل جاتا ہے کیونکہ بیمار تندرست لوگوں میں ملتا جلتا رہتا ہے +

وبائی ہیضے میں مرض ایسا شدید ہوتا ہے کہ مریض اپنے ہاتھوں اور پیروں میں تشنج معلوم کرتا ہے اور بغیر دست ہوئے چند گھنٹوں میں مر جاتا ہے +

بعض وقت یہ شدید علامتیں تو دفع ہو جاتی ہیں مگر یہ خطرہ رہتا ہے کہ گردہ کی حرکت بند ہونے سے پیشاب رُک کر مریض مر نہ جائے +

تشخیص

جس وقت ہیضہ پھیلا ہو تو اُس وقت خواہ کسی قسم کا اسہال ہو وہ شاید ہیضہ کا آغاز ہوگا۔ اس لئے فوراً اُس کا تدارک کرنا لازم ہے۔ چاول کے پانی کی طرح شدت سے پاخانہ کا ہونا۔ جلد کا سرد ہو جانا۔ خط و خال میں گڑھے پڑنا۔ ہاتھوں پیروں میں سستی۔ ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں میں جھُرجھُری۔ تشنج۔ پیشاب کی قلت یہ سب علامتیں اور آثار ہیضے کے ہیں +

چھوٹے بچوں کا ہیضہ

بچوں کے ہیضے کے وقت اکثر غفلت سے کام لیا جاتا ہے اس لئے کہ اُن میں وہ علامتیں نہیں ہوتی ہیں جو بالغوں میں ہوتی ہیں۔ بہت صورتوں میں بچوں کے ہیضے کی علامت اسہال یا پیچش کی مانند ہوگی (دیکھو باب ۲) بہت بچوں کو ہیضے میں

صرف خفیف اسہال اور تشنج ہوگا۔ جب گردونواح میں ہیضہ پھیلا ہوا ہو اور کوئی بچہ بیمار ہو جائے۔ پیٹ میں مروڑ ہو اور دست آئیں یا تشنج ہو تو اُس کا علاج ویسا ہی کرو جیسے کہ ہیضے کے مریض کا کیا جاتا ہے +

علاج

جتنا جلد ممکن ہو علاج شروع کرنا چاہیئے اور جونہی مرض کی تشخیص ہو جائے تو قریب کے حفظانِ صحت کے حاکم کو خبر دو اور مریض کو کسی ہوشیار ڈاکٹر کے سپرد کرو +

درد اور دست کے شروع ہوتے ہی مریض کو بستر پر لٹا دو۔ پیشاب اور پائخانہ کا برتن موجود رکھو تاکہ مریض کو بار بار اُٹھنا نہ پڑے۔ ابلا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے لیموں کا عرق ملا کر کثیر مقدار میں پینے کو دو۔ چاول کی کانجی۔ یا انڈے کی سفیدی کے پانی کے سوا کچھ کھانے کو نہ دو (دیکھو باب ۴۰)۔ اگر قے آتی ہو تو کچھ دیر کیلیئے کھانا روک دو۔ اور خوب پانی پینے کو دو پیٹ کو سینک دینے سے بہت فائدہ ہوگا۔ (دیکھو باب ۲۰) +

حال ہی میں ہیضے کا ایک بہت ہی موثر علاج دریافت ہوا ہے۔ اس علاج میں نمک حل کیا ہوا پانی سوئی والی پچکاری کے ذریعہ رگوں میں داخل کیا جاتا ہے آدھ سیر کھولتے ہوئے پانی میں ۱۲۰ گرین خالص نمک حل کیا جاتا ہے۔ اسکو ابال کر صاف کر لیتے ہیں پھر ٹھنڈا کر کے ٹانگ یا بازو کی رگوں میں سوئی لگاتے ہیں۔ معلوم شدہ علاجوں میں سے ہیضے کا یہ بہترین علاج ہے۔ کئی بار اس دوا کو رگ میں داخل کرنا چاہیئے۔ یہ علاج کوئی ڈاکٹر یا ہوشیار نرس کر سکتی ہے +

برائے مہربانی صحت و ثبات کے دوسرے ایڈیشن صفحہ
نمبر ۲۴۹ پر اس سلپ کو چسپاں کریں۔
بجائے ۵ یا ۶ اونس پرمیگنیٹ آف پوٹاسیم آدھا سیر
پانی میں حل کیا جائے اسکو پڑھنا چاہیئے ۵ یا ۶ گرین پرمیگنیٹ
آف پوٹاسیم آدھا سیر پانی میں حل کرنا چاہیئے۔

Prescription Correction, page 249, Urdu H. & L. 2nd Edition

[illegible]
گو بیماری کے سب آثار جاتے رہیں پر نمک کا عمل جاری رکھیں (دست بند
ہونے کے بعد نمک اینڈ اینما (حقنہ) جاری نہ رکھیں۔ مریض کو تاکید سے
زیادہ مقدار میں پانی۔ لیموں کا عرق ملا کر پینے کو دو +
تاوقتیکہ پیشاب نہ ہولے مریض خطرے میں ہے۔ اور اسی وجہ سے
نمک کا گرم عمل جاری رکھو جب نمک گردے پورے طور پر اپنا کام کرکے پیشاب
خارج نہ کریں +
اسہال اور ہیضہ کی معمولی پیٹنٹ اشتہاری دوائیں ہرگز استعمال نہ کرو

اگر کوئی ڈاکٹر یا ہوشیار نرس نہ مل سکے تو ذیل کا علاج شروع کرو:-

اس علاج کا بھی تجربہ حال ہی میں کیا گیا اور بہت موثر ثابت ہوا - نمک کے حقنے کے علاوہ پوٹے سیم پرمن گینٹ بھی دو - مریض کو تاکید کریں کہ وہ پانی کے بجائے پوٹے سیم پرمن گنیٹ سولیوشن پیے - ہر آدھ سیر پانی میں ۵ یا ۶ اونس پوٹے سیم پرمن گنیٹ ملالو - اس سولیوشن میں سے ۲ یا ۳ اونس لے کر ایک ہی دفعہ پلا دیا جائے - علاوہ ازیں ہر آدھ گھنٹے بعد وہ گولی دو جس میں دو گرین پوٹے سیم پرمن گینٹ ہو - پوٹے سیم پرمن گنیٹ کو تھوڑی کیولن اور ویسلین میں ملا کر گولی بنا سکتے ہیں - جب گولی بن جائے تو اس پر کراٹین چڑھا دینی چاہیئے - پہلے دن آدھ آدھ گھنٹہ کے بعد اس کی ایک گولی دیجائے - اُس کے بعد ہر چوتھے گھنٹے بعد ایک گولی دی جائے +

جب دست کسی قدر کم ہوں تو مریض کو چاول کا کانجی دے سکتے ہیں

گو بیماری کے سب آثار جاتے رہیں پر نمک کا عمل جاری رکھیں (دست بند ہونے کے بعد ٹینک ایسڈ اینما (حقنہ) جاری نہ رکھیں - مریض کو تاکید سے زیادہ مقدار میں پانی - لیموں کا عرق ملا کر پینے کو دو +

تاوقتیکہ پیشاب نہ ہو لے مریض خطرے میں ہے - اور اسی وجہ سے نمک کا گرم عمل جاری رکھو جب تک گردے پورے طور پر اپنا کام کر کے پیشاب خارج نہ کریں +

اسہال اور ہیضہ کی معمولی پیٹنٹ اشتہاری دوائیں ہرگز استعمال نہ کرو -

نہ کسی قسم کی شراب پلاؤ +

ہیضے کے مریض کی تیمارداری کرنے والوں کے لئے ہدایتیں

سب سے پہلے یہ ضرور ہے کہ ہیضے کا مریض ہیضے کے الگ ہسپتال میں پہونچایا جائے۔ اور اگر ایسا ہسپتال نہ ہو تو مریض الگ کمرے میں رکھا جائے۔ جس میں ایک پلنگ۔ ایک کرسی۔ اور ایک میز ہو۔ کمرے کی کھڑکیاں کھلی ہوں اور اگر ہو سکے تو دروازہ اور کھڑکیاں جالی سے بند ہوں تاکہ مکھیاں اندر داخل نہ ہو سکیں +

ہیضے کا ایک مریض بھی سارے گاؤں یا شہر کو ہیضے میں مبتلا کر سکتا ہے اگر اُس کے پاخانے اور پیشاب میں فنیل وغیرہ دافع عفونت چیزیں نہ ڈالی جائیں۔ غلاظت کسی برتن میں اکٹھا کرو اور اُس میں برابر ایک ہزار حصے میں ایک حصہ بائی کلورائڈ آف مرکری لوشن ملاؤ (آدھ سیر پانی میں ۱/۲ ۷ گرین مرکری ملاکر لوشن تیار کرو)۔ لوشن ملانے کے ایک گھنٹے بعد اُس غلاظت کو پھینکنا چاہیئے۔ یہ غلاظت کسی کنوئیں کے پاس یا تالاب میں پھینکی نہ جائے +

اگر بائی کلورائڈ آف مرکری نہ مل سکے تو کسی کنوئیں یا ندی سے کم از کم ایک سو فٹ دور پر کھود کر اُس غلاظت کو اُس میں ڈال کر مٹی سے یا چونے سے پاٹ کر بھر دو۔ صرف خشک موسم میں ہی یہ طریقہ برتا جا سکتا ہے۔ اگر برسات کے دنوں میں کوئی دافع عفونت دوا نہ مل سکے تو غلاظت کو کسی ٹین کے برتن میں ڈال کر اُبال ڈالو اور تب باہر پھینک دو +

ہیضے کے مریض کی غلاظت میں ہیضے کا اس قدر تیز زہر ہوتا ہے (ہیضے کے

کیڑوں کی وجہ سے) کہ ایک بوند رائی کے دانے کے برابر اگر کسی کھانے یا پانی میں پڑ جائے تو اُس کے استعمال کرنے والے کو ممکن ہے کہ فوراً ہیضہ ہو جائے +

جس برتن کو مریض نے استعمال کیا ہو جب تک اُس کو کھولتے پانی میں خوب نہ دھو لو کمرے سے باہر نہ لیجاؤ۔ جس شے کو مریض اپنے ہاتھ یا لبوں سے چھوتا ہے اُس میں زہر ہے (کیونکہ ہیضے کے کیڑے اُس کے ہاتھوں اور لبوں پر موجود ہیں) اس لئے کوئی دوسرا شخص اُسے نہ چھوئے۔ جو نرس مریض کی خدمت کرتی ہے وہ اپنے ہاتھوں کو اکثر اُسے ۔۔۔۔ ا بائی کلورائڈ آف مرکری سولیوشن سے دھو لیا کرے۔ وہ اپنی انگلی کبھی اپنے مُنھ میں نہ ڈالے۔ مریض کے کمرے میں کوئی چیز نہ کھائے اور کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھولے اور پھر چند لمحوں تک مرکری لوشن میں ڈبائے رکھے +

جب مریض کو شفا ہو جائے تو جس کمرے میں مریض تھا اور اُس کا تمام سامان، باب ۷، ۴ کی ہدایات کے مطابق صاف کیا جائے +

افراد کیسے ہیضے سے محفوظ رہ سکتے ہیں

یہ تو اکثروں کو معلوم ہوگا کہ تندرست شخص میں جو گسٹرک جوس ہوتا ہے اُس سے ہیضے کے کیڑے مرجاتے ہیں بشرطیکہ اُن کی تعداد از حد کثیر نہ ہو۔ بس اس بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے یہ امر لازمی ہے کہ معدہ اور انتڑیاں تندرست ہوں اور سارا جسم بھی تندرست ہو۔ وبائی ہیضے کے دنوں میں اکثر یہ بیماری انھیں کو لگتی ہے اور وہی سب سے پہلے مرتے ہیں جو نشے کی چیزیں پیتے ہیں +

ایسے لوگوں کو ہیضہ لگنے کا خطرہ ہے جو خالی معدے ہیضے کے کیڑوں کو جسم میں آنے دیتے ہیں یا جس وقت کہ وہ تھکے ماندے ہوں +

ہیضے کے کیڑے ہمیشہ منہ کے راستے داخل ہوتے ہیں اس لئے اس بیماری سے مطلقاً محفوظ رہنے کے لئے یہ ضرور ہے کہ جو چیز وہ کھاتے یا پیتے ہیں اُس کو ضرور اُبال لیں اور اُبالنے کے بعد اُس شئے پر مکھی بیٹھنے نہ پائے +

اُنگلیوں کو منہ میں نہ ڈالیں +

بعض اوقات کچے پھل یا ترکاری کھانے سے یہ بیماری لگ جاتی ہے۔ ۲۰۰۔۲۴۳ بابوں میں مندرجہ ہدایات پر عمل کرو تاکہ ہیضے سے بچے رہو۔ اُن ہدایات کو عوام کی آگاہی کے لئے متعدی ہیضے کے ایام میں ہم مختصراً یہاں دُہراتے ہیں +

۱۔ یہ امر یقینی ہو کہ پینے کا پانی یا جس سے دانت اور منہ صاف کئے جاتے ہیں وہ اُبالا گیا ہے +

۲۔ جب تک غذا خوب پکائی نہ گئی ہو اور گرم گرم دسترخوان پر نہ آئے اُسے مت کھاؤ +

۳۔ خربوزے۔ کھیرے اور کچے پھل نہ کھاؤ +

۴۔ بازار سے جو چیز خریدتے ہو وہ خطرناک ہے اور جب تک اُسے پہلے اُبال نہ لو اُسے ہرگز نہ کھاؤ +

۵۔ ایسی کسی شئے کو نہ چھوؤ۔ مثلاً تولیا۔ رومال۔ بستر کی چادر پیالے یا چمچے۔ جن کو ہیضے کے مریض نے استعمال کیا ہو جب تک کہ وہ اُس کمرے سے نکالنے

کے بعد اچھی طرح اُبال نہ لی گئی ہوں +

۶۔ مکھیاں۔ چیونٹیاں وغیرہ ہیضے کے کیڑوں کو پھیلاتی ہیں۔ کھانے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھو تاکہ یہ جانور اُن تک نہ پہونچ سکیں۔ اس بات کی بڑی خبرداری کی جائے کہ جب کھانا پک چکے ایسے طور سے ڈھانپ دیا جائے کہ مکھیاں اُس پر بیٹھ نہ سکیں +

۷۔ کھانے یا پینے کی چیزوں کو چھونے سے پہلے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے خوب دھولو +

۸۔ حتی الامکان اُن لوگوں سے نہ ملو جو ایسے خاندانوں یا محلوں میں رہتے ہیں جہاں وبائی ہیضہ پھیلا ہوا ہے +

۹۔ سفر کرتے وقت اپنے پانی پینے کا پیالہ۔ اپنی چمچی۔ تولیا وغیرہ ساتھ لے جاؤ۔ کیونکہ ہوٹلوں۔ ریلوں وغیرہ میں پیالوں چمچیوں وغیرہ کا استعمال خطرناک ہے +

باب ۳۳

ٹائی فس بخار۔ ڈینگو بخار (لنگڑا) اور طاعون ٹائی فس بخار

ٹائی فس بخار ایک ایسی بیماری ہے جس کے مختلف نام ہیں مثلاً قید کا بخار۔ جہاز کا بخار۔ زنانہ بخار وغیرہ۔ ان ناموں سے اِس بیماری کی کیفیت معلوم ہو سکتی ہے۔ یعنی یہ ایسی بیماری ہے جو ایسے لوگوں میں پائی جاتی ہے جن کو خوراک کافی نہیں ملتی۔ یا جو لوگ گنجان اور گندی جگہوں میں رہتے ہیں۔ جن علاقوں میں کال پڑا رہتا ہے اُن علاقوں میں یہ بیماری آفت برپا کرتی ہے +

یہ تو بخوبی معلوم ہو گیا ہے کہ یہ بخار بدن کی یا سر کی جوؤں کے ذریعہ پھیلتا ہے۔ ممکن ہے کہ دوسرے کیڑوں کے ذریعہ بھی یہ پھیلتا ہو۔ مثلاً کھٹملوں وغیرہ سے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ جس کو یہ بخار ہو گا اُس کے پیشاب و پاخانے کے ذریعہ کھانے کی اشیا یا پینے کا پانی آلودہ ہو کر یہ بیماری پھیلائے +

علامات

جب کسی کو ایسی جوئیں کاٹ لیں جو پہلے کسی ٹائی فس کے مریض کو کاٹ چکی ہوں تو بارہ دن کے اندر اندر یک لخت یہ بخار چڑھ جاتا ہے۔ پہلے ٹھنڈ معلوم ہوتی ہے اس کے بعد حرارت بہت جلد بڑھ جاتی ہے اور ممکن ہے کہ ہذیان بھی ہو جائے۔ تیسرے چوتھے روز یہ بخار ۱۰۴ درجے کا اور کبھی کبھی ۱۰۵ و ۱۰۶ درجے کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد ۴ یا ۵ دن تک یہ بخار صبح کے وقت کچھ کم ہو گا۔ لیکن شام کو حرارت

۱۰۳ یا ۱۰۴ در۔ جے تک پہونچ جائے گی۔ عموماً چودھویں روز یہ بیماری یک لخت جاتی رہتی ہے۔ بخار کے اُترتے وقت پسینہ کثرت سے آتا ہے +

بیماری کے دوسرے یا تیسرے دن بعد بدن پر پھنسیاں جیسی نکل آتی ہیں خاص کر بازوؤں اور کندھوں پر۔ پہلے پہل یہ پھنسیاں کھسرہ کے دانوں کی طرح دکھائی دیتی ہیں۔ کچھ دیر بعد جو پھنسیاں پہلے نکل تھیں اُن میں سیاہ رنگ کا نقطہ سا نظر آتا ہے +

علاج

دوائیوں سے یہ بیماری اچھی نہیں ہوتی اور نہ اس کی میعاد گھٹتی ہے۔ جو علاج باب ۳۱ میں تپ محرقہ کا بتایا گیا ہے وہ ٹائی فس بخار میں استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ مریض کو بستر پر لٹا دو۔ بہتر تو یہ ہوگا کہ مریض کی چارپائی گھر کے باہر ہو۔ برآمدے میں یا کسی دیگر سایہ دار جگہ میں جہاں سورج سے محفوظ رہ سکے۔ مریض کو اُبلا ہوا پانی کثرت سے دو۔ اور پھلوں کا رس بھی دو۔ اُس کو چاولوں کی کانجی انڈے۔ شوربہ۔ کسٹرڈ۔ ڈبل روٹی کا بھنا یا سنکا ہوا ٹکڑا۔ اور اُبلا ہوا دودھ بھی دے سکتے ہیں +

اِس بیماری سے کیسے بچیں؟

یہ بیماری اُن لوگوں کو نہیں لگتی جو صاف گھروں میں رہتے اور صاف کپڑا پہنتے ہیں۔ کیونکہ ایسے لوگوں کے بستروں اور کپڑوں میں جوئیں نہیں ہوتیں +
اگر کسی کے پڑوس میں ٹائی فس بخار ہو تو جوؤں کے کاٹنے سے خبرداری

کریں۔ اگر ایسے بیماروں کے درمیان جانا پڑے تو ان کے کپڑوں کو نہ چھوئیں اور نہ اُن کے بستروں پر بیٹھیں اور ان کے کسی کپڑے۔ ٹوپی۔ جوتی موزے وغیرہ کو جو ان مریضوں کے استعمال میں آچکے ہوں ہرگز نہ پہنے +

ایسے بیماروں کی تیمارداری کے وقت اُن کے بستروں اور بستر کی چادروں کو خوب صاف رکھیں اور بیماروں کے بال کاٹ کر چھوٹے کر دیں اور جب مریض صحت پا جائے تو اُس کے بستر اور کپڑوں کو اُبال کر صاف کر لیں +

ڈنگیو یا لنگڑا بخار

ڈنگیو ایک متعدی بیماری ہے جو مچھروں کے ذریعہ پھیلتی ہے۔ جن مچھروں میں ڈنگیو کا زہر ہوتا ہے اُن کے کاٹنے کے ۳ سے ۶ دن تک میں یہ مرض نشو و نما پاتا ہے۔ عموماً یہ بخار یکایک شروع ہوتا ہے۔ پہلے جاڑا معلوم ہوتا ہے پھر جسم کے کسی حصے میں درد ہونے لگتا ہے۔ کبھی ہاتھ میں کبھی پیروں میں کبھی سر اور پیٹھ اور کسی عضو میں بہت شدت کا درد ہوتا ہے۔ سر میں خاص کر پیشانی اور کنپٹی میں برداشت سے باہر درد ہوتا ہے۔ آنکھیں سُرخ ہو جاتیں اور رطوبت سے بھر جاتی ہیں۔ بخار کی حرارت ۱۰۳ سے ۱۰۵ درجے تک بہت تیزی سے بڑھ جاتی ہے۔ کھانے کی اشتہا نہیں رہتی۔ کبھی کبھی اس بخار میں قے اور امتلا بھی ہوتا ہے بچوں میں ہذیان اور تشنج بھی ہوتا ہے۔ تیسرے دن بخار پسینے کے ساتھ اُتر جاتا ہے۔ اور پیشاب بہت ہوتا ہے اور کبھی دست بھی شدت سے آنے لگتے ہیں۔ مریض کو ایک دو دن کے لئے ذرا افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ لیکن درد پھر شروع ہو جاتا ہے

اور بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔ دھڑ، ٹانگوں اور بازو پر سُرخ دانے نمودار ہوتے ہیں۔
کچھ دیر تک بخار رہتا ہے اور جلد اُتر جاتا ہے +

علاج

مریض کو بستر پر بآرام رکھنا چاہیئے۔ اور اُس کے پلنگ پر دن رات مچھروں
سے بچنے کے لئے مسہری لگائے رکھو تاکہ مچھر اُسے کاٹنے کے بعد بیماری دوسرے
لوگوں میں نہ پھیلائیں۔ غذا کے لئے سوائے چاولوں کی کانجی یا نصف اُبلے ہوئے
انڈے اور پھل کے اور کچھ نہ دیا جائے۔ بخار کے آتے ہی ایک خوراک رینڈی کا
تیل یا ایپسم سالٹ دو۔ سر کا درد دور کرنے کے لئے ٹھنڈے پانی یا برف میں بھگو کر
کپڑا سر پر رکھو۔ پینے کے لئے اُبلا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے دو۔ پھل کا رس یا لیموں کا
عرق دو۔ جسم کے جس عضو میں درد ہو اُس کو سینک دو +

اِس بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے مچھروں کے کاٹنے سے بچنا چاہیئے۔
ہمیشہ مسہری استعمال کرو اور سفر میں ساتھ رکھو +

طاعون

طاعون کو کالی موت یا پھوڑے والی طاعون بھی کہتے ہیں۔ یہ بیماری طاعون
کے کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے۔ پہلے یہ کیڑے چوہوں میں بیماری پیدا کرتے ہیں
تب چوہوں۔ پسوؤں کے ذریعے یہ زہر انسان میں داخل ہوتا ہے اور یہ انسان
کے لئے مہلک وبا ہے۔ جب یہ بیماری کسی جگہ میں پھیل جاتی ہے تو ہزاروں
کی جان لیتی ہے +

علامتیں

جب طاعون کے کیڑے کسی آدمی کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو فوراً ہی یہ بیماری نشو و نما پا جاتی ہے۔ عام طور پر تین دن میں یہ زہر اپنا کام کرتا ہے۔ یکایک لرزہ سے بخار چڑھتا ہے اور اس شدت سے ترقی کرتا ہے کہ آن کی آن میں ۱۰۳ یا ۱۰۴ درجے تک پہونچ جاتا ہے۔ سر میں۔ پیٹھ میں اور اعضا میں درد ہونے لگتا ہے۔ قے اور دست بھی شروع ہو جاتے ہیں چند گھنٹوں ہی میں آنکھیں سرخ ہو جائیں اور چہرے پر خوف اور پریشانی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی بخار ۱۰۷ درجہ تک بڑھ جاتا ہے اور ایسی حالت میں مریض مر جاتا ہے +

اگر مرض خفیف درجے کا ہے تو بخار عموماً ۱۰۴ درجے تک رہے گا۔ مختلف اقسام کی گلٹیاں ران کے نیچے۔ بغل میں اور گلے میں نکلتی ہیں اور بہت درد کرتی ہیں۔ جب تک بیماری رہتی ہے مریض کمزور اور لاغر ہوتا جاتا ہے اور اکثر ہذیان بھی ہو جاتا ہے +

طاعون کے شروع ہونے کے چند ہی گھنٹے بعد موت واقع ہو سکتی ہے۔ ایک قسم کا طاعون کالی موت یا وبا کہلاتا ہے۔ یہ نام اس لئے دیا گیا کہ جلد پر کالے دانے نکل آتے ہیں۔ یہ بہت مہلک وبا ہے۔ اس میں انسان دو دن کے اندر ضرور ہی مر جاتا ہے۔ ایک قسم کے طاعون کو نمونک پلیگ کہتے ہیں۔ اس کا اثر پھیپھڑوں پر ہوتا ہے۔ اس میں عموماً دو تین دن کے اندر موت واقع ہوتی ہے +

علاج

نہایت مفید و موثر علاج طاعون کا یہ ہے کہ ٹیکا لگوایا جائے جس سے طاعون کے کیڑوں کا زہر مر سکے۔ طاعون کے مریض کی اطلاع حفظان صحت کے حاکم کو فوراً دو۔ اور کسی قابل ڈاکٹر کی زیر نگرانی طاعون زدہ کو رکھو؟
مریض کو کسی کھلے ہوادار کمرے میں بستر پر لٹا دو۔ اور کثرت سے ٹھنڈا پانی پینے کو دو۔ بخار اُتارنے کے لئے بدن کو ٹھنڈے پانی سے سپنج کرنا چاہیئے۔ (جیسا کہ باب ۳۱ میں بتایا گیا)۔ (دیکھو نوٹ صفحہ ۱۰۱)
پانی کا بھیگا ہوا کپڑا سر پر رکھو اور اُس کو بار بار بدلتے رہو۔ کھانے کو شوربہ۔ چاول کی کانجی۔ نیم اُبلا ہوا انڈا وغیرہ دو (دیکھو باب ۴۷)+

پرہیز

ہیضے کی طرح طاعون سے بچنے کے لئے بھی پرہیز درکار ہے۔ سرکار کی طرف سے رفاہ عام کے لئے جو طریقے بتائے جائیں اُن پر بھی عمل کرو اور خاص خاص طریقوں کو بھی استعمال کرو+
جن جگہوں میں طاعون پھیلا ہوا ہو وہاں کے باشندوں اور حکام کو چاہیئے کہ وہ وہاں کے تمام چوہوں کو ہلاک کرا دیں۔ مدتوں سے یہ معلوم ہے کہ طاعون کا زہر انسان سے پہلے چوہوں میں داخل ہوتا ہے اور جب یہ مر جاتے ہیں تو جو پسو ان کا خون پیتے تھے اُڑ کر انسانوں پر چڑھ جاتے ہیں۔ یہ پسو طاعون کے مریض کو کاٹ کر اُس کے خون کو اپنے جسم میں لے آتے ہیں اور اس خون میں

طاعون کے کیڑے ہوتے ہیں اور جب یہ پسو کسی آدمی کو کاٹتے ہیں تو وہ کیڑے انسان کے بدن میں داخل ہو کر طاعون پیدا کرتے ہیں +

جہاں چوہے نہیں وہاں طاعون بھی نہیں۔ جو لوگ چوہوں کے مارنے میں مشاق ہیں وہ چوہوں کے مارنے کی باقاعدہ کوشش کریں۔ پھندے۔ سنہری بلیاں اور چوہے پکڑنے والے کتے چوہوں کو مارنے کا موثر وسیلہ ہیں۔ اور سب سے موثر وسیلہ یہ ہے کہ کھانے کی چیزوں اور غلّہ کو ایسی جگہ میں رکھو جہاں چوہے نہ پہونچ سکیں +

چوہے خوراک کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ علاوہ ازیں اُن دیواروں اور فرشوں کو اکھیڑ کر جہاں چوہوں کے بل تھے ایسی دیوار اور فرش بنائیں جنمیں چوہے بل نہ بنا سکیں۔ چوہوں کا امتحان کرنے کے ذریعہ حکام یہ بتا سکتے ہیں کہ شہر کے کس حصّے میں طاعون ہے اور کس حصّے میں نہیں +

پلیگ سیرم دوائی کو ویکسین کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ جن کو اس دوائی کا ٹیکا لگایا جاتا ہے وہ اکثر طاعون سے بچے رہتے ہیں اور اگر اُن کو طاعون ہو بھی جائے تو وہ اس کثرت سے نہیں مرتے جس کثرت سے کہ بلا ٹیکہ کے لوگ مرتے ہیں۔ اگر کسی علاقے میں طاعون پھوٹ نکلے تو وہاں کے سب باشندوں کو چھوٹے سے بڑے تک یہ ٹیکا لگوانا چاہیے تاکہ اس بیماری سے بچ سکیں +

جب کسی شہر میں طاعون شروع ہوتا ہے تو آدمیوں کے بیمار ہونے سے پہلے چوہے مرنے لگتے ہیں۔ اگر کوئی چوہا گھر کے اندر یا باہر مرا ہوا ملے تو بہت

احتیاط کرو۔ اس کی خبر حفظان صحت کے افسر کو کرو اور جب تک افسر نہ آئے چوہے کو وہیں رہنے دو۔ چوہے کو پھینکنے سے پہلے اُس پر کاربالک اسیڈ یا کھولتا ہوا پانی ڈال دو +

پسو کے کاٹنے سے بچنے کے لئے جن میں کہ پلیگ کا زہر ہے جہاں طاعون ہو وہاں نہ جاؤ ۔ مٹی کا تیل ۔ کروڈ کول آیل ۔ جیسے فلوائڈ یا فنیل یا کلیم گھر کے فرش پر چھڑکنے سے پسوؤں کو دور کر سکتے ہو ۔ دیواروں کے کنارے اور کنوؤں میں اچھی طرح سے یہ چیزیں چھڑکو۔ پھٹکری کا سفوف بھی چھڑکنے سے پسو نکلجاتے ہیں +

اگر ایسے گھر میں جانا پڑے جہاں کوئی طاعون سے بیمار ہے تو پہلے طاعون کا ٹیکا کراؤ ۔ اور علاوہ اس کے کسی موم جامہ کا لباس بنواؤ جس میں پاؤں کی جگہ بھی ہو اُس کو پہنتے سے پسو تمھاری جلد پر نہ چڑھ سکیں گے +

اگر یہ بیماری نمونک پلیگ ہو تو نرس کو چاہیئے کہ اپنے منھ پر کوئی پتلا کپڑا ڈال لے جس کے اندر پسو نہ گھس سکے +

نمونک پلیگ نہایت ہی متعدی بیماری ہے ۔ ہوا کے ذریعہ اس بیماری کے کیڑے ناک میں گھس جاتے ہیں اور اسی وجہ سے منھ پر پتلا نقاب ڈالنا ضروری ہے +

باب ۳۴

بیری بیری

ابھی بہت دن نہیں ہوئے کہ یہ مرض ایشیا کے بہت سے حصوں میں بہت پھیلا ہوا تھا۔ اس کی علامتیں مختلف بیماروں میں مختلف ہوتی ہیں۔ بعضوں کے بازو اور ٹانگیں کسی قدر بیکار ہو جاتی ہیں۔ پنڈلیوں اور انگلیوں کے سروں اور پاؤں کے اوپر کی جلد کی حس جاتی رہتی ہے۔ مریض کی ٹانگیں پتلی ہو جاتی ہیں۔ اگر اس کی پنڈلی دبائی جائے تو وہ مارے درد کے چلانے لگتا ہے۔ ٹانگیں کسی قدر بیکار ہو جانے کے باعث مریض چلتے وقت لڑکھڑاتا ہے۔ دور نہیں جانے پاتا۔ گر اس کا دم اکھڑ جاتا ہے۔ رہ رہ کر دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ آواز بہت دھیمی ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی تو بالکل بیٹھ ہی جاتی ہے +

بیری بیری کے بعض اور مریضوں کے بازو اور ٹانگیں اور جسم بہت سوج جاتا ہے۔ سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اگر پنڈلی کو دبایا جائے تو سخت درد معلوم ہوتا ہے۔ مگر بخار کسی مریض کو نہیں ہوتا۔ زبان میلی نہیں ہوتی۔ البتہ کبھی اجابت بخوبی ہوتی ہے اور کبھی قبض ہو جاتا ہے +

جسم کے تمام اعصاب کی سوزش کا دوسرا نام بیری بیری ہے جو عضلات اس کے زیر اہتمام ہوتے ہیں۔ سوزش کے اثر سے وہ یا تو بالکل یا کسی قدر بیکار

ہو جاتے ہیں۔ اِس سوزش کا اثر اعصاب حسیہ پر اس درد میں نمایاں ہوتا ہے۔ جو جسم کے مختلف حصّوں میں محسوس ہوتا ہے۔ جو اعصاب خون کی شریانوں پر حاوی رہتے ہیں وہ سوزش کے اثر سے شریانوں سے خون نکلنے سے نہیں روکتے۔ اس وجہ سے تن۔ بازوؤں اور ٹانگوں میں جلندھر کی سی سوجن پیدا ہو جاتی ہے +

بیری بیری کے اسباب

بیری بیری کا مرض خصوصیت سے ایسے آدمیوں کو ہوتا ہے جو بیشتر سفید چاول کھاتے ہیں۔ ماہرین علم کیمیا نے اس قسم کے چاولوں کی نہایت ہوشیاری سے دیکھ بھال کر کے یہ رائے ظاہر کی ہے کہ اس کا بیرونی چھلکا اور اندرونی حصّہ یکساں نہیں ہوتے۔ جب چاول صاف کئے جاتے ہیں تو بیرونی چھلکا برباد ہو جاتا ہے۔ اس بیرونی چھلکے سے مراد بھوسی نہیں۔ بلکہ یہ وہ سُرخی مائل چھلکا ہے جو بھوسی اُترنے کے بعد چاول پر قائم رہتا ہے۔ اس سرخی مائل چھلکے میں بعض چیزیں ہوتی ہیں جن کی بدولت چاول جسم کی پرورش کے واسطے مفید ثابت ہوتا ہے۔ جب چاول صاف کئے جاتے ہیں۔ تو بیرونی سُرخ چھلکا برباد ہو جاتا ہے۔ جو مفید بدن چیز بیرونی چھلکے میں پائی جاتی ہے وہ اور خوراکوں میں بھی ہوتی ہے۔ خاصکر مٹر۔ سیم میں یہ چیز بکثرت پائی جاتی ہے۔ پس جو لوگ صاف چاول اور مچھلی کے علاوہ سبزی ترکاری اور مٹر۔ سیم وغیرہ بھی کھاتے ہیں انہیں بیری بیری کی بیماری لاحق نہیں ہوتی +

بیری بیری کی دست برد سے ننھے بچّے بھی محفوظ نہیں رہ سکتے۔ بعض مقامات

میں مثلاً میلہ (پایہ تخت جزائر فلپائن) میں ایک سال کے جتنے بچے مرتے ہیں۔
ان کی تعداد کثیر اس مرض کے باعث ہلاک ہوتی ہے۔ گو ننھے بچے سفید چاول
نہیں کھاتے مگر ان کی مائیں ضرور کھاتی ہیں۔ جن کے دودھ میں اس چیز کی کمی
پائی جاتی ہے۔ جو بچے کی توانائی اور تندرستی کے واسطے اس قدر ضروری ہے۔
اس وجہ سے اس دودھ کو پینے سے بچے بیری بیری میں مبتلا ہو جاتے ہیں +
جب بچہ اس بیماری سے بیمار ہوتا ہے تو حسب ذیل علامات رونما ہوتی ہیں:۔
چونکہ ننھے ننھے بچے ماں کی چھاتی کا دودھ پی کر جیتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ
دو مہینے کی عمر میں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جب شروع میں بچہ بیمار
نہیں معلوم ہوتا تو اس کا چہرہ بھرا ہوا اور پیارا معلوم ہوتا ہے۔ وہ غٹ غٹ
دودھ پیتا ہے اور خوشی خوشی کھیلتا اور غل مچاتا ہے۔ مگر باوجود اس کے بھی اس کا
منھ اور ناک قدرے نیلا سا معلوم ہوتا ہے۔ وہ کچھ بے چین سا رہتا ہے۔ اسے
خاطر خواہ نیند نہیں آتی۔ اس کی آواز بیٹھ جاتی ہے۔ بعض حالتوں میں بیمار ہونے
کے بعد ہی بچہ یکایک چلا اٹھتا ہے۔ اور برابر زور زور سے روتا رہتا ہے۔ پھر
اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھ جاتے ہیں اور وہ چند ہی گھنٹے میں تڑپ تڑپ کر جان
دے دیتا ہے۔ بعض بچوں کو قبض ہو جاتا ہے۔ اور سانس لینے میں بڑی مشکل
پیش آتی ہے۔ بچہ کراہتا اور لمبا سانس لیتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے
اس کا سانس اور نبض تیز ہو جاتی ہے۔ مگر بخار نہیں ہوتا۔ اگر احتیاط سے
بازپرس کی جائے تو یہ بات ظاہر ہو گی کہ اس کی ماں سفید چاول کھانے کی

عادی ہے +

بیری بیری کا انسداد

جو کچھ اوپر بیان ہوا ہے اس سے بالواسطہ یہ بات ظاہر ہو جائے گی کہ اس مرض کا انسداد کس طرح ہو سکتا ہے۔ بعبارت دیگر ہماری یہ مراد ہے کہ صاف چکیلے چاول ہرگز نہ کھاؤ۔ بلکہ معمولی سادہ چاول استعمال کیے جائیں۔ اس طریقے سے اس مہلک بیماری کا بغیر اضافۂ خرچ بخوبی انسداد ہو سکتا ہے۔ چاول چاہے صاف ہوں یا سادہ۔ بھوک ایک جیسی لگتی ہے۔ اگر چاولوں کو بھوسی سے علیحدہ کرنے کے بعد صاف چکیلے کرنے کا مذموم دستور مروّج نہ ہوتا جس سے ان کا سُرخی مائل بیرونی چھلکا برباد ہو جاتا ہے تو بیری بیری جیسا ملعون مرض پیدا نہ ہوتا جو ایک طرح کی ہولناک بلا ہے +

یہ نہایت ضروری ہے کہ جو لوگ بیری بیری کے پیدا ہونے کا سبب جانتے ہیں۔ اُن کا فرض ہے کہ وہ دوسروں کو صاف چاول کھانے کے مہلک نتائج سے متنبّہ کردیں۔ معمولی چاول صاف چکیلے چاول سے بدرجہا اچھے ہوتے ہیں۔ اس لئے سمجھدار لوگوں کو چاہیئے کہ دوسروں کے واسطے نیک نمونہ قائم کرنے کے مقصد سے رنگون کے سفید چاول نہ کھائیں۔ بلکہ معمولی دیسی چاول کھایا کریں۔ یہ امر ذہن نشین کر لینا بھی ضروری ہے کہ چاول کے ساتھ نری مچھلی ہی نہ کھایا کریں بلکہ دال ضرور کھانی چاہیئے +

بیری بیری کا علاج

بیری بیری کے انسداد کی جو ترکیب پہلے بیان ہو چکی ہے۔ اگر بیماری کی بُری صورت اختیار کرنے سے پہلے اس پر عمل کیا جائے تو شفا ضرور ہوگی۔ اور جب یہ بیماری غالب آجائے تو اس دوا کا استعمال لازم ہے۔ جو اُس گرد سے نکالی جاتی ہے جو چاول صاف کرنے کے وقت جھڑتی ہے +

نوٹ بیری بیری کا علاج

بیری بیری کے علاج کے متعلق مزید براں حسب ذیل امور کو مدِّنظر رکھنا ضروری ہے بیری بیری کی علامات پہچان کر جھٹ پٹ علاج کرانے سے جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔ مریض کو آرام سے لٹا دینا چاہیئے۔ ہاتھ اور پاؤں کی مالش کی جائے۔ پاؤں گرم پانی میں ڈالنے چاہئیں۔ معدے پر کبھی ٹھنڈے پانی کی اور کبھی گرم پانی کی بوتل رکھنا چاہیئے۔ رینڈی کے تیل سے معدے کو صاف کر دینا چاہیئے یا کسی دوسری مسہل شے سے۔ اسے کھانے کو ایسی چیزیں دی جائیں۔ جو انسان کی توانائی اور تقویت کے واسطے ضروری ہیں۔ چھوٹا چمچہ بھر یا زیادہ سے زیادہ ایک چمچہ بھر اسپیٹ کھوتے دودھ میں گھول کر کھانے کے بعد ہی پینا چاہیئے۔ اس بیماری کے مریضوں کے واسطے حسب ذیل خوراک مفید سمجھی جاتی ہے:۔

نرم پکے ہوئے انڈے۔ دودھ مٹر۔ سیم وغیرہ۔ ڈبل روٹی۔ لیموں کا عرق اسپاناک۔ اخروٹ۔ اور بازاری ونکے میں۔ جب جملہ علامات مٹ جائیں تو بھی کئی دن بلکہ کئی ہفتے تک کھانے پینے میں احتیاط ضروری ہے +

باب ۳۵

کرم امعا

بہت ننھے کیڑے ایسے ہوتے ہیں جو انسان کے جسم کے اندر بخوبی رہتے اور پرورش پاتے ہیں۔ اِن میں سے بعض زیادہ اور بعض کم ضرر رساں ہوتے ہیں۔ اِس باب میں صرف عام قسم کے کیڑوں کا ذکر ہوگا +

شکمی کیچوے

اِن کیڑوں کا جسم گول مگر دونوں سرے نوک دار ہوتے ہیں۔ ان کی لمبائی کم از کم چار انچ اور زیادہ سے زیادہ چھ انچ ہوتی ہے۔ گو یہ چھوٹی انتڑی ہی میں رہتے ہیں مگر کبھی کبھی معدے میں بھی جا پہونچتے ہیں۔ بعض مرتبہ وہ قے کے ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ یا حلق میں رینگتے پھرتے ہیں۔ اگر وہ بچے کی ہوا کی نالی میں جا گھسے تو اُس کا دم گھٹ جاتا ہے۔ اگر بچے کے پیٹ میں دو چار ہی کیچوے ہوں تو کوئی خاص علامت نمایاں نہ ہوگی۔ لیکن اگر زیادہ کیڑے ہوں گے تو بچے کی بھوک کم ہو جائے گی اور کبھی کبھی اس کا جی متلائے گا۔ کبھی کبھی پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ ناک کھجانا اور سوتے وقت دانت پیسنا بھی ظاہر کرتا ہے کہ اِس کے پیٹ میں کیچوے ہیں۔ پاخانہ معائنہ کر کے ڈاکٹر خردبین سے بتا سکتا ہے۔ کہ آیا اس کے معدے میں کیچوے ہیں یا نہیں +

علاج

جب بچے کے پیٹ میں کیڑے ہوں اسے دوپہر کے وقت کسٹرائل پلا دو اور اُسی دن شام کے وقت آدھ گرین سنٹونین کھلائی جائے۔ اگر اس دوا میں ذراسی چینی ملا دی جائے تو بچہ اُسے شوق سے کھا جائے گا۔ پھر دوسرے دن صبح ہی اور آدھ گرین سنٹونین دینا چاہیئے۔ اور پھر دوپہر کو اتنی ہی دوا سنٹونین پھر کھلانا چاہیئے۔ اس کے کوئی دو گھنٹے بعد کسٹرائل کی ایک اور خوراک پلائی جائے۔ بچے کے پیٹ سے کیچوے نکالنے کی جب تک دوا دی جائے۔ تو اسے سبزی ترکاری نہ دیجائے بلکہ اسے چاول۔ شوربہ اور انڈا دینا چاہیئے۔ اگر کھانے میں پرہیز کرایا جائے تو سنٹونین کے اثر سے بچے کے پیٹ کے کیڑے ہرگز ہلاک نہیں ہوں گے +

یہ ممکن نہیں ہے کہ بچے کے پیٹ میں کیچوے پیدا نہ ہوں۔ اس واسطے یہ ضروری ہے کہ اسے ہر سال سنٹونین کی چند خوراکیں دیجائیں۔ اگر بچے کے پیٹ میں درد نہ ہو۔ یا اس کا جی نہ متلائے تو اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیئے کہ اس کا پیٹ دو چار کیڑوں سے کلیتہً خالی ہے۔ وہ ہاضمہ میں رخنہ انداز ہوتے ہیں اور خون جسم کے ہر حصّہ میں نہیں پہونچ سکے گا۔ جس سے جسم کی نشو و نما میں خلل واقع ہوتا ہے +

سنٹونین زہریلی دوا ہے اس وجہ سے تھوڑی مقدار میں دینی چاہیئے۔ جب یہ دوا بچے کو دی جاتی ہے تو اس سے پیشاب زرد ہو جاتا ہے اور اسے

عام طور پہ زردی ہی زردی پھولی ہوئی دکھائی دے گی۔ مگر اس کا کوئی نقصان نہیں ہے یہ کیفیت جلد رفع ہو جائے گی +

کیچوؤں سے بچنے کا طریقہ

بعض لوگ اس وہم میں مبتلا ہیں کہ کیچوے خود بخود بچے کے پیٹ میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ بلکہ غذا اور پانی کے ذریعہ سے اس کیڑے کے انڈے بچے کے پیٹ میں داخل ہوتے ہیں۔ کرم امعا بہت انڈے دیتے ہیں جو پاخانہ کے ساتھ باہر نکلتے رہتے ہیں۔ وہ زمین یا تالاب یا ندی نالوں میں پھیل جاتے ہیں۔ یا سبزی ترکاریوں میں پیوست ہو جاتے ہیں اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ پانی پکا کر پیا جائے اور بازار سے جو سبزی گھر میں لائی جائے اسے کچی نہیں بلکہ پکا کر کھانا چاہیئے پھلوں کو کھولتے پانی سے

انتڑیوں کے اندرونی جراثیم

دھونا اور چھیل کر کھانا مفید ہوگا۔ بچوں کو اپنی انگلیاں منہ میں ڈالنے سے منع کر دینا چاہیئے کیونکہ ان کے میلے ہاتھوں کی انگلیوں میں کیڑوں کے انڈے

اور بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ہوتے ہیں جس سے بیماری پیدا ہوجاتی ہے
بچے کو ہر ایک چیز منھ میں نہ ڈالنے دینا چاہیئے۔ ممکن ہے کہ اس پر بیماری کے
ننھے ننھے کرم ہوں۔ کتّے اور بلیوں کے پیٹ میں بھی کئی قسم کے کیڑے ہوتے ہیں
جب وہ کسی بچّے کا ہاتھ چاٹتے ہیں تو جراثیم اس کے ہاتھ کو لگ جاتے ہیں اور جب
بچہ اپنا ہاتھ منھ میں ڈالتا ہے تو کیڑوں کے انڈے اس کے منھ سے لگ جاتے ہیں
اس وجہ سے گھر میں کتّے اور بلیاں نہ رکھنی چاہئیں۔ اور اگر ہوں تو انھیں بچّے کا
منھ چاٹنے نہ دینا چاہیئے +

کدو دانہ

بہت مقاموں میں فی دس آدمیوں میں نو آدمی ایسے ہوتے ہیں جن کے
شکم میں کدو دانہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری بہت مشہور ہے اور اس سے انسان
نہایت آسانی سے بچ سکتا ہے۔ اگلے وقتوں میں بعض جگہوں کے آدمی بالکل
نکمے اور بے مصرف شمار ہوتے تھے۔ مگر بعد کو یہ ظاہر ہوا کہ پیٹ کے کیڑوں کے زہر
کے سبب سے وہ ناتوان اور کمزور ہیں۔ مگر جیسے ہی ان کے مرض کا علاج کیا گیا
اور اس بیماری کو روکنے کی کوشش کی گئی، وہ لوگ جو پہلے سست اور کاہل تصور
کئے جاتے تھے، محنتی۔ بلند ہمت اور کارآمد ثابت ہونے لگے +

کدو دانہ ½ انچ سے لے کر آدھے انچ تک لمبا اور سلینے کے تاگے کی مانند موٹا
ہوتا ہے۔ اگر آدھ انچ سفید تاگے توڑ کر زمین پر ڈال دیئے جائیں۔ تو یہ کدو دانہ
کی مانند دکھائی دیں گے۔ یہ کیڑے بچّے اور جوان دونوں کے جسم میں داخل

ہو جاتے ہیں۔ بعض حالتوں میں ان کی تعداد دس بیس ہوتی ہے۔ اور بعض حالتوں میں کئی ہزار کیڑے انتڑیوں کے اندر پائے جاتے ہیں۔ یہ انتڑیوں کے اندر کی طرف چمٹ جاتے اور خون پی پی کر پرورش پاتے رہتے ہیں۔ نہ صرف خون ہی چوستے ہیں بلکہ انتڑیوں کے استر میں زخم کر دیتے ہیں۔ جن سے متواتر خون آتا رہتا ہے۔ متواتر خون برباد ہونے اور نیز کیڑوں کی حرکتوں سے جسم کے اندر زہریلا مواد پیدا ہونے سے آدمی لاغر۔ کمزور اور زرد ہو جاتا ہے۔ قوت جسمانی اسقدر گھٹ جاتی ہے کہ وہ اور امراض خاص کر سِل کا جلد شکار ہو جاتا ہے۔ جن بچوں کے پیٹ میں یہ کیڑے ہوتے ہیں۔ وہ زرد اور ناتوان رہتے ہیں۔ نہ تو ان کا جسم بڑھتا ہے اور ذہن ترقی کر سکتا ہے۔ جسمانی نمو پر ان کیڑوں کے زہر کا ایسا مضر اثر ہوتا ہے کہ اٹھارہ بیس سال کا جوان دس بارہ سال کے بچے کی مانند معلوم ہوتا ہے اگر کسی چھوٹے لڑکے کے جسم میں یہ کیڑے کثیر تعداد میں پیدا ہو جائیں تو وہ پڑھنے لکھنے میں بڑا سست ہوگا +

کدو دانہ کی علامتیں

جلد کی پلاہٹ۔ بدن کی سستی۔ اور معدے میں کبھی کبھی درد اٹھنا۔ دماغی سستی۔ مٹی یا چونہ کھانا وغیرہ علامتوں سے عیاں ہو جاتا ہے کہ بچے یا جوان کے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ اگر ڈاکٹر خردبین سے پاخانہ کا معائنہ کرے تو ٹھیک ٹھیک بتا سکتا ہے آیا پیٹ میں کیڑے ہیں یا نہیں۔ تلوے کی کھجلی سے جو انگوٹھا اور تلوے کے بیچ میں ہوتی ہے ظاہر ہوتا ہے کہ کدو دانہ پیر کی جلد کے راستہ

سے جسم میں داخل ہو رہا ہے +

کدو دانہ پھیلنے اور اس کے انسداد کے اسباب

انتڑیوں کے کدو دانے بے تعداد انڈے دیتے ہیں جو پاخانہ کے ساتھ باہر نکل نکل کر پھیلتے رہتے ہیں۔ یہ انڈے بڑھتے بڑھتے دس دن میں کیڑے بن جاتے ہیں جو صحن۔ یا باغ یا کھیتوں کی مٹی میں پیوست رہتے ہیں۔ وہ سبزی ترکاری اور پانی میں بھی مل جاتے ہیں۔ اگر کچی ترکاری اور بے اُبالا پانی پیا جائے تو جسم کے اندر گھس جاتے ہیں۔ جو لوگ کدو دانہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد کثیر کو ننگے پاؤں پھرنے سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جو کیڑے مٹی میں ملے ہوتے ہیں وہ پاؤں یا ہاتھوں میں لگ جاتے ہیں۔ اور جلد کے راستہ سے جسم میں جا داخل ہوتے ہیں۔ آخر کار ہوتے ہوتے وہ انتڑیوں کے استر میں جاگزین ہو کر خون چوسنا شروع کر دیتے ہیں +

اس بیماری کے انسداد کا یہ طریقہ ہے کہ کھلے میدان میں پاخانہ نہ کیا جائے اس غرض سے خاص پاخانے تعمیر ہونے چاہئیں۔ اگر کدو دانہ کے مریض زمین کے بجائے خاص پاخانے میں رفع حاجت کریں تو بہت جلد اس مرض کی بیخ کنی ہو سکتی ہے۔ لیکن جب تک ایسے بیمار زمین پر پاخانہ کرتے رہیں گے یا ایسے پاخانے میں رفع حاجت کریں گے کہ جہاں سے مینھ یا سؤر یا مرغی کے وسیلہ سے غلاظت پھیل سکتی ہے۔ یا مکھیوں کے ذریعہ سے گھروں میں پہونچ سکتی ہے کدو دانہ کا انسداد محال ہے +

پاخانوں میں بالٹیاں ہونی چاہئیں جو ڈھانک دی جاسکیں۔ یہ بالٹیاں روز خالی اور صاف کرنی چاہئیں۔ ان کی نجاست باغوں اور کھیتوں میں نہیں ڈالنا چاہیئے۔ بلکہ گڑھا کھود کر گاڑ دینی چاہیئے۔ اگر پاخانہ نہ بن سکے تو دوسرا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ زمین میں گڑھا کھود لو۔ اور ایسا صندوق لو۔ کہ جس کے اندر کسی درز سے مکھیاں نہ گھسنے پائیں۔ اس کے پیندے میں ایک سوراخ کر لو۔ اسے اوندھا کر کے اس گڑھے پر دھر دو۔ اور اس کے نچلے حصّہ کو مٹی سے پاٹ دو۔ پھر ایک تختہ صندوق کا چھید بند کرنے کے واسطے اس کے اوپر لگا دو۔ تاکہ جب پاخانہ سے فراغت پاؤ تو اس کا منھ بخوبی بند ہو جائے۔ چند روز کے بعد صندوق اُٹھا کر دوسری جگہ رکھدو۔ اور گڑھے کو مٹی سے پاٹ کر برابر کر دو۔ اس طرح پر نہ تو مکھیاں میلے پر بیٹھ سکیں گی۔ اور نہ میلہ زمین پر پھیلنے پائے گا +

کدو دانے زمین میں چھ مہینے تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ بعض وقت اس سے بھی زیادہ عرصہ تک قائم رہتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ باغ یا کھیت میں جہاں میلہ ڈالا گیا ہو۔ ننگے پاؤں چلنا پھرنا خالی از خطرہ نہیں ہے۔ اس سے بچنے کی سب سے عمدہ ترکیب یہ ہے کہ کبھی ننگے پاؤں مت پھرو۔ اور اپنے ہاتھ سے باغ یا کھیت کی مٹی مت کھودو۔ بغیر اُبالے پانی مت پیو۔ اور کچی ترکاری مت کھاؤ۔ جب تک اسے خوب جلتے پانی سے دھویا نہ جائے +

بچے جو ننگے کودتے پھرتے ہیں یا چوتڑوں کے بل زمین پر بیٹھ جاتے ہیں کدو دانہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں +

طریقہ علاج

کدو دانہ کا علاج ایسپم سالٹ اور ست اجوائن سے کیا جاتا ہے۔ اوّل الذکر سے پیٹ کا فضلہ صاف ہوتا ہے۔ تاکہ آخرالذکر دوا اپنا پورا اثر دکھا سکے۔ اور کدو دانہ کا استیصال کر ڈالے۔ جب رات کو ست اجوائن دینا ہو تو مریض کو رات کی خوراک سے احتراز لازم ہے۔ رات کو ایسپم سالٹ کی خوراک لینا چاہیئے۔ صبح کو جب اجابت یا فراغت آجائے تو ست اجوائن کی نصف خوراک کھانا چاہیئے دو گھنٹے کے بعد باقی نصف خوراک بھی لے لینا چاہیئے۔ اس کے دو گھنٹے بعد پھر ایسپم سالٹ کی دوسری خوراک لینا چاہیئے۔ جس سے وہ کدو دانے جو ست اجوائن کے اثر سے کمزور پڑ گئے ہیں۔ انتڑیوں سے بالکل خارج ہو جائیں گے ست اجوائن کی خوراک کھانے کے بعد مریض کو آدھ گھنٹے تک دائیں پہلو پر لیٹا رہنا چاہیئے۔ جب تک ایسپم سالٹ کی دوپہر کی دوسری خوراک اپنا اثر نہ دکھائے مریض کو کوئی چیز نہیں کھانا چاہیئے۔ البتہ پانی یا چار پینی چاہیئے مگر غذا نہیں۔ اگر شراب یا الکحل یا کسی قسم کا تیل پیا یا گوشت کھایا جائے تو ست اجوائن سے زہر پیدا ہو جائے گا۔ اس وجہ سے مذکورۂ صدر چیزوں سے پرہیز لازم ہے +

ست اجوائن کو خوب پیس لینا چاہیئے۔ مقدار خوراک کے دو حصے کر لو اور دو گھنٹے کے وقفہ کے بعد کھانا چاہیئے۔ مختلف عمروں کے لئے مختلف مقدار مناسب معلوم ہوتی ہے۔ جس کی تفصیل حسب ذیل ہے:-

ایک سال سے لے کر پانچ سال کے بچے کے واسطے ست اجوائن دھائیوں کی مقدار ½ گرین سے

۵ اور دس برس کے لڑکوں کے لئے ست اجوائن (تھائمول) کی مقدار ۱۵ گرین ہے۔

۱۰ اور ۱۵ برس	" " "	۳۰ "
۱۵ اور ۲۰ برس کے جوان	" "	۴۵ "
۲۰ برس سے اوپر	" " "	۶۰ "

پائخانہ سے جو کدو دانے خارج ہوتے ہیں۔ اگر اسے دھو کر باریک کپڑے میں چھان لیا جائے تو وہ نظر پڑیں گے +

کدو دانہ کا ایک اور علاج یہ ہے کہ مریض کی عمر کے حساب سے فی سال ایک بوند کے تناسب سے کنوپوڈیم (Chenopodium) دیجائے۔ پندرہ برس کے مریض کو اس دوا کی پندرہ بوندیں دیجائیں۔ ایکدم نہیں۔ بلکہ پانچ پانچ بوندوں کی تین خوراکیں بنا کر ادھ چمچہ بھر شکر میں ملا کر ایک خوراک دو دو گھنٹے بعد دیجائے۔ مگر اس سے پہلی رات کو ایپسم سالٹ کی ایک خوراک دیجائے۔ جب کنوپوڈیم کی تیسری خوراک دی جائے تو اس کے دو گھنٹے بعد ایپسم سالٹ کی ایک اور خوراک کھلانا چاہیے +

باریک سوتی کرم

اس قسم کے سفید کرم قریب چار سوت (¼ انچ) لمبے ہوتے ہیں۔ انھیں چنّے اور چنونے بھی کہتے ہیں۔ یہ عموماً مقعد کے حلقہ میں انتڑیوں کے آخری حصے میں ہوتے ہیں۔ جس سے مقعد میں کھجلی اور جلن ہوتی رہتی ہے۔ اکثر پائخانے کے ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ اور کبھی مقعد سے نکل کر کپڑوں پر رینگنے لگتے ہیں۔

کبھی لڑکیوں کے اندام نہانی کے اندر گھس جاتے ہیں جس کے سبب سے اندر کھجلی ہوتی اور پانی نکلتا ہے۔ ایسے کرم کمزور اور میلے بچوں میں بہت پائے جاتے ہیں +

طریقۂ علاج

چنونے کے علاج کے واسطے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچّے کی غذا پر توجہ کی جائے۔ اسے صاف اور مقوی غذا دینا مفید ہوگا۔ اسے بار بار اناپ شناپ چیزیں کھانے سے روکا جائے +

اسے پہلے ہلکی خوراک کسٹر آئل کی دی جائے۔ اس کے بعد بیس گرین کونین ایک پاؤ گرم پانی میں حل کرکے مقعد میں انیما کے ذریعہ سے داخل کرنا چاہیئے۔ کونین کی جگہ تین چھوٹے چمچے نمک حل کیا جا سکتا ہے۔ بچّے کو ایسے طریق پر لگانا چاہیئے کہ وہ اس حل شدہ نمک کو حتی المقدور دیر تک اندر رہنے دے۔ اسی طرح پانی میں نمک یا کونین گھول کر تیسرے دن رات کو بچّے کے اندر پاخانہ کے راستہ سے داخل کیا جائے۔ ایک ہفتے تک یہی علاج ہونا چاہیئے۔ اگر اس سے افاقہ نہ ہو تو کویشیا (تلخ ذائقہ لکڑی) کو کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے ایک پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے تک بھگو دو۔ پھر پانی نتھار کر پاخانہ کے راستہ سے انتڑیوں میں داخل کیا جائے +

خارش دفع کرنے کے لئے ۵ بوند کاربالک ایسڈ دو چمچے وائسلین میں مرہم بنا کر پاخانہ کی جگہ کے اندر کی طرف لگایا جائے۔

جب بچہ مقعد کو کھجلاتا ہے تو اس بیماری کے کیڑوں کے انڈے اس کے ہاتھ میں لگ جاتے ہیں۔ اس لئے ہاتھ فوراً دھلا دینے چاہئیں۔ اور ناخن تراش دیئے جائیں۔ اور اس کے بچھونے بھی ہر روز دھوئے جائیں۔ اگر ان باتوں کا پورا خیال کیا جائے تو بچہ کرم کی چھوت سے بار بار اپنے کو نقصان نہیں پہونچانے پائے گا +

لمبے کیچوے (ٹیپ ورم)

لمبے کیچوے بہت ہی مہین اور لمبے ہوتے ہیں۔ جن کی لمبائی دس اور بیس فٹ کے درمیان پائی گئی ہے۔ یہ کیڑے بلیوں اور کتوں سے بہت پھیلنے سے لگ جاتے ہیں۔ یا گائے۔ سور وغیرہ جانور کا جسے خسرہ وغیرہ کا مرض ہو گوشت کھانے سے یہ کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض آلودہ ایسا نکما گوشت ہوتا ہے۔ کہ اس پر سفید داغ پائے جاتے ہیں۔ جو ٹیپ ورم ہوتے ہیں۔ اگر کوئی آدمی ایسا گوشت اچھی طرح پکائے بغیر کھائے تو کیڑے اس کے معدے میں داخل ہو کر پرورش پا کر بڑھتے رہیں گے +

کوئی ایسی خاص علامت نہیں ہے کہ جس سے ان کیڑوں کی باآسانی شناخت ہو سکے۔ اگر کوئی علامت ہے تو یہ ہے کہ بد ہضمی۔ سخت درد معدہ۔ رنگت کی زردی۔ سر درد ہوتا ہے کسی وقت سر چکراتا ہے۔ مگر سب سے بڑی اور اچھی علامت یہ ہے۔ کہ اس کیڑے کے ٹکڑے پائے خانے میں پائے جاتے ہیں +

طریقۂ علاج

علاج میں سب سے مقدم بات یہ ہے کہ کیڑے کا سر باہر نکالا جائے۔ اگر ایسا نہ ہوگا تو کیڑا بڑھتا چلا جائے گا۔ اس کا طریقۂ علاج حسب ذیل ہے:-

علاج شروع کرنے سے دو روز قبل کسی قسم کی ثقیل غذا نہ کھائی جائے فقط شوربہ۔ چاول کی کانجی۔ اور نیم اُبلا انڈا کھانا چاہیئے۔ دو روز تک مریض کو بستر ہی میں لٹائے رکھو۔ پہلے دن کسٹرائل کی ایک خوراک دی جائے۔ اس دن اسے کچھ اور نہ کھانا چاہیئے۔ دوسرے دن اگر مریض پانچ برس کا بچہ ہو تو تیس بوند اولیو ریزن آف میل فرن دیا جائے۔ چونکہ یہ چیز بدذائقہ ہوتی ہے اس لئے اسے کانجی میں ملا کر کھلانا چاہیئے۔ دو یا تین گھنٹے بعد پھر تیس بوند میل فرن دیا جائے۔ اس درمیان میں مریض کو چپ چاپ بستر ہی میں لیٹے رہنا چاہیئے۔ جب میل فرن کی آخری خوراک کو کھائے ہوئے چار پانچ گھنٹے گذر جائیں تو کسٹرائل قدرے زیادہ مقدار میں دینا چاہیئے۔ جب اجابت ہو تو کسی ایسے صاف برتن میں لو جس میں گرم پانی ہو تاکہ معلوم ہو کہ آیا کیچوے کا سر قطع ہو کر باہر آگیا ہے یا نہیں +

ٹیپ ورم کے ضرر رساں اثر سے اوروں کو بچانے کا یہ طریقہ ہے۔ کہ پاخانہ کو زمین میں اچھی طرح گاڑ دیا جائے۔ یا اس میں دافع عفونت دوا ملا کر اس کی چھوت کے زہر کو بالکل بیکار کر دیا جائے۔ اور جو گوشت کھانے کے واسطے گھر میں آتا ہے اسے خوب پکایا جائے۔ علاوہ بریں اس امر کو بھی فراموش

نہ کرنا چاہیئے کہ کتّے اور بلیوں کے پیٹ میں ٹیپ ورم ہوتے ہیں۔ اس لئے انھیں گھر کے اندر نہ گھسنے دیا جائے۔ اور نہ ہی بچّوں کے ہاتھ مُنھ چاٹنے دیئے جائیں +

نارِوا (ٹری کینیہ)

یہ بھی ایک قسم کا کیڑا ہے جو سؤر کا گوشت کھانے سے پیدا ہوتا ہے یہ معدے میں نہیں رہتا۔ بلکہ ریشوں اور پٹھوں کے اندر چلا جاتا ہے۔ اور درد پیدا کرتا ہے۔ کچھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ جسم کے مختلف عضلات میں درد ہونے لگتا ہے۔ اگر ہاتھ پاؤں یا دیگر اعضا ہلاؤ تو بہت درد محسوس ہوتا ہے۔ مگر جوڑوں میں بالکل درد نہیں ہوتا۔ اگر پٹھوں کو ذرا دباؤ تو نرم معلوم ہوتے ہیں۔ آنکھوں کے نیچے سوزش نمایاں ہو جاتی ہے اور سانس اوچھا چلتا ہے

کوئی علاج ایسا نہیں ہے جو کارگر ثابت ہو۔ روز کسٹرائل پلاتے رہو۔ تاکہ اگر معدے کے اندر کیڑے ہوں تو نکل جائیں۔ لیکن جو کیڑے جسم کے پٹھوں کے اندر پیوست ہو گئے ہیں۔ ان سے رستگاری پانا محال ہے۔ اس مرض کا انسداد صرف یوں ہی ہو سکتا ہے کہ سؤر کا گوشت کھانا چھوڑ دیا جائے +

باب ۳۶

غدود حلق۔ غدود لحمی۔ زکام۔ خراش حلق۔ سرفہ اور وبائی نزلہ

غدود حلق اور غدود لحمی۔

جب حلق کے غدود میں کوئی مرض لاحق ہوتا ہے تو ناک بہنے لگتی ہے اور اس میں خراش ہوتی ہے۔ ناک میں کھرکھراہٹ۔ چھینکیں۔ منہ اور ناک کے آس پاس سوزش ہو جاتی ہے۔ مطالعہ میں جی نہیں لگتا۔ منہ پھاڑ کر سونا پڑتا ہے۔ کان کو بار بار مسلنا۔ گویا کہ اس میں درد محسوس ہوتا ہے۔ منہ سے سانس لینے کی ضرورت اس وجہ سے محسوس ہوتی ہے کہ غدود لحمی بڑھ گئے ہیں۔ جو بچے حالت غربت میں پرورش پاتے اور میلے گھروں میں رہتے ہیں۔ وہ اس مرض کا عموماً شکار ہوتے ہیں۔ انگوٹھا چوسنے یا ربڑ کی چوسنی سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے +

غدود لحمی حلق کی پچھلی طرف جہاں ناک اور حلق باہم ملتے ہیں۔ واقع ہوتے ہیں۔ ان کی شکل گوبھی کے چھوٹے پھول کی طرح ہوتی ہے۔ مگر رنگت لال ہوتی ہے۔ یہ کچھ کچھ ہاتھ پر ابھرے ہوئے گمڑے کی مانند ہوتے ہیں۔ یہ ناک کے پچھلے سرے کی طرف بڑھتے بڑھتے ناک کا سوراخ روک دیتے ہیں۔ اس وجہ سے منہ سے سانس لینا پڑتا ہے۔ (تصویر ملاحظہ ہو) ناک کی بجائے جب منہ سے سانس لیا جائے تو گرد و غبار اور امراض کے جراثیم جسم میں جا داخل

ہوتے ہیں۔ جن بچوں کے غدو دحلق بڑھ جاتے ہیں۔ ان کے کان میں کچھ درد معلوم ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی کان سے مواد بھی نکلتا ہے۔ اگر کان میں درد ہو اور مادّہ نکلتا رہے تو نہ صرف لڑکا بہرہ ہی ہو جاتا ہے بلکہ اسے شدید مرض یعنی دماغی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اس لئے یہ مناسب ہے کہ بچے کا منہ کھلوا کر اور چمچہ

۱۔ ایڈینوائڈس۔ ۲۔ گلٹیوں کے اوپر کا پیوند۔

سے اس کی زبان دبا کر دیکھنا چاہیئے آیا غدو دحلق بڑھے ہوئے تو نہیں ہیں۔ اگر بیماری نہ ہو تو وہ نہیں بڑھتے۔ اور ان کا گلابی رنگ منھ کے دیگر اندرونی حصوں کی مانند ہوتا ہے۔ لیکن بڑھا ہوا غدّہ (غدود) لال رنگ کا ہوتا ہے۔ اور اس پر سفید مادّہ یا بلغم ہوتا ہے۔ جب یکایک غدود بڑھ جاتے ہیں تو بچہ کے حلق اور سر میں درد اور بخار ہو جاتا ہے۔ جب وہ کوئی چیز کھاتا یا پیتا ہے تو حلق کا درد بڑھ جاتا ہے +

بچے کو اچھی طرح دیکھنا چاہیئے۔ آیا کان کے پیچھے اور گردن کی جلد کے نیچے گلٹیاں تو نہیں ہیں۔ اگر ہوں تو اس سے یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ ناک، حلق، کانوں، یا دانتوں میں کچھ زہر ہے۔ جس کا علاج ضروری ہے۔ تاکہ یہ جسم کے

باقی حصّوں میں نہ پھیلنے پائے۔ جب حلق کے غدود بہت بڑھ جاتے ہیں تو ان کے سبب سے ناک، اور حلق رُک جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے بخوبی سانس نہیں لیا جا سکتا۔ جب سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہو جائے۔ تو جسم کو ہوا کیسے نصیب ہو سکتی ہے +

بڑھے ہوئے غدود لمبی کے اندر زہر دار جراثیم ہوتے ہیں۔ اگر وہ خون میں مل کر دل میں چلے جائیں تو دل کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر وہ جوڑوں کے اندر گھس جائیں۔ تو وجع المفاصل ہو جاتا ہے۔ اگر وہ جسم کے دیگر حصوں میں چلے جائیں تو اور قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان جراثیم کے سبب سے بچے کا جسم بڑھنے اور پھلنے نہیں پاتا۔ رفتہ رفتہ ان جراثیم کا زہر سارے جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ اس وجہ سے وہ پڑھنے لکھنے میں بہت سست ہو جاتا ہے۔ بعض بچوں کو حلق کے بڑھے ہوئے غدود کے باعث خناق ہو جاتا ہے۔ لال بخار اور خسرہ بھی اسی سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر ان بیماریوں میں سے کوئی لاحق ہو جائے تو بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اسے افاقہ بھی بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے +

علاج

اگر کسی بچے کے حلق کے غدود بڑھ جائیں تو اس کا صرف یہ علاج ہے کہ یا تو ہسپتال میں لے جا کر یا کسی تجربہ کار سرجن سے بڑھے ہوئے غدود کٹوا دئے جائیں۔ اسے معمولی شکایت سمجھ کر بڑھنے کا موقع نہیں دینا چاہیئے

بلکہ جس قدر جلد ہو اسے کٹوا ڈالنا چاہیئے - تاکہ نہ تو اس کا چہرہ خراب ہو اور نہ ہی اس کا جسم لاغر اور کوتاہ ہو - علاوہ ازیں وہ مذکورۂ بالا بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا - جو بڑھے ہوئے غدود سے لاپرواہی برتنے سے پیدا ہو جایا کرتی ہیں +

اگر حلق کے غدود آئے دن نہ بڑھتے ہوں - بلکہ آناً فاناً سوزش اور درد ہوتا ہو - تو اسے کسٹرائل یا ایپسم سالٹ دو - اور جبڑے کے نیچے سینک دیا جائے اور نسخہ نمبر ۸ یا نمبر ۱ (باب ۵۰) سے غرارے کرائے جائیں - غراروں کے علاوہ کئی مرتبہ اسے پھولے ہوئے غدودوں پر لگانا بھی چاہیئے - اگر غدود ہمیشہ بڑے بڑے رہیں یا معمولی رہیں - بلکہ ان کے اوپر پیلی بلغم جمی رہے تو بھی وہ کٹوا دینے چاہئیں +

زکام

بالعموم لوگوں کو جتنی تکلیف زکام سے ہوتی ہے - اتنی اور کسی مرض سے نہیں ہوتی - بعض لوگوں کے سال میں کئی مرتبہ سر یا سینہ میں سردی لگجاتی ہے - ابھی ایک وار سے رستگاری بھی نہیں ہوتی کہ دوسری آن موجود ہوتی ہے - زکام اکثر کیڑوں سے لاحق ہوتا ہے - جیسے نمونیا یا خسرہ متعدی بیماریاں ہیں - اسی طرح زکام بھی متعدی مرض ہے - سرد موسم اور مرطوب ہوا سے زکام نہیں ہوتا - قطب شمالی کو جو سیاح جاتے ہیں وہ سب سے زیادہ سردی میں رہتے ہیں - مگر انھیں زکام کی کبھی شکایت نہیں ہوتی - البتہ جب وہ سیاحت

ختم کرکے اپنے وطن میں آتے ہیں تو اوروں سے ملنے سے زکام ہوجاتا ہے۔
اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ زکام دوسروں سے لگ جاتا ہے۔ زکام کبھی کبھی
خسرہ اور ہیضہ کی مانند وبائی صورت بھی اختیار کرلیا کرتا ہے۔ یہ تو عام بات
ہے کہ جب گھر میں کسی کو زکام ہوجاتا ہے تو یکے بعد دیگرے سب اس میں مبتلا
ہوجاتے ہیں +

عام طور پر زکام مہلک نہیں ہوتا۔ مگر تو بھی اس سے نمونیا۔ سل۔ جوڑوں
کے درد کا بخار اور بہرا پن ہوجاتا ہے +

زکام کا انسداد

زکام کے انسداد کے
کئی طریقے ہیں۔ سب سے اچھا
یہ طریقہ ہے کہ روزانہ ورزش
اور عمدہ خوراک سے جسم کو توانا
اور قوی بنایا جائے۔ جو آدمی
روزانہ دیسی کسرت نہیں کرتا
کہ جس سے جسم پسینہ پسینہ

کھانس کر زکام کے جراثیم پھیلانا

ہوجائے۔ اور پھر خوب ٹھونس کر کھاتا ہے۔ وہ آئے دن زکام میں مبتلا رہتا ہے۔
بار بار غذا کھانے اور پھر کسرت نہ کرنے سے عموماً زکام ہوجاتا ہے۔ اگر روز سرد پانی
سے غسل کرتے رہو تو زکام نہیں ہوسکتا۔ جب آدمی کو زکام کی شکایت ہو تو اسکے

قریب مت جاؤ۔ اگر کسی کمرے میں کئی آدمی بیٹھے ہوں۔ اور اس کے دروازے بند ہوں تو ضرور زکام ہو جائے گا۔ یا جہاں انبوہ کثیر ہو تو وہاں بھی زکام ہو جاتا ہے۔ اگر زکام کا مریض دوسرے آدمی کی طرف منھ کر کے کھانسے یا چھینکے تو اسے ضرور زکام لاحق ہو جائے گا۔ پیالے جس میں سب چائے وغیرہ پیتے ہیں۔ یا تولیے جنھیں سب لوگ استعمال کرتے ہیں۔ حقہ جسے سب پیتے ہیں۔ کھلونوں اور دیگر چیزوں سے جن میں زکام کے مریض کے منھ یا ناک سے نکلا ہوا مواد لگا ہو۔ زکام پیدا ہو جاتا ہے۔ جن مکانوں میں ہوا اور روشنی کا خاطر خواہ گذر نہ ہو۔ تو ان کے اندر رہنے یا گرد آلودہ ہوا میں سانس لینے۔ سردی لگنے یا بھیگنے یا پسینہ سے بھیگے ہوئے کپڑوں سمیت ٹھنڈی ہوا میں بیٹھنے اور حد سے زیادہ کام کرنے یا رات بھر جاگنے سے زکام کے واسطے راستہ صاف ہو جاتا ہے۔ جو لوگ منھ سے سانس لیتے ہیں۔ یا جن کے دانت خراب اور بوسیدہ ہوں۔ یا جن کے غدود حلق بڑھے ہوئے ہوں۔ آئے دن زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان باتوں کے جانے کے بعد ضروری ہے کہ زکام سے بچنے کی کوشش کی جائے +

زکام کا علاج

اگر شروع ہی میں علاج کیا جائے تو زکام کا جلد خاتمہ ہو سکتا ہے۔ جب بار بار چھینکیں آئیں یا آنکھوں سے پانی جاری ہو اور سر میں خفیف درد ہونے لگے اور ناک رک جائے تو فوراً اس کا انسداد کرنا چاہیئے۔ اس کا علاج تو یہ ہے کہ باہر میدان میں جا کر خوب ورزش کی جائے۔ یا تو خوب تیز قدم دوڑو۔ یا کوئی

محنت طلب کام کرو۔ جیسے باغ میں پھاوڑہ چلانا۔ گرم پانی سے نہانے کے بعد سرد پانی بدن پر ڈالو پھر جسم کو تولیئے سے رگڑو۔ حتیٰ کہ جسم بالکل خشک ہو جائے +

اگر زکام ایک دو دن کا ہو جائے۔ تو گرم پانی میں کچھ دیر تک پاؤں ڈالے بیٹھے رہو۔ اور پنڈلیوں کو بھی گرم پانی سے خوب دھونا چاہیئے۔ (دیکھو باب ۲) تھوڑا تھوڑا گرم پانی ملاتے رہو۔ تاکہ اگلا پانی ٹھنڈا نہ ہونے پائے۔ اس کے ساتھ ہی گرم پانی بکثرت پیو کہ جس میں لیموں نچوڑا گیا ہو۔ جب تک جسم سے پسینہ نہ نکلے پاؤں اور پنڈلیاں گرم پانی سے مت نکالو۔ کچھ دیر تک اسی طرح پسینہ نکلنا چاہیئے صبح اٹھ کر اسفنج سے گرم پانی میں تر کر کے جسم پر پھیرنا چاہیئے۔ اور فقط چاول کی کانجی۔ نرم اُبلا ہوا انڈا اور پھل کھانے چاہیئیں۔ یہ زکام کا حکمی علاج ہے +

گرم پاشویہ لینے کے قبل ضروری ہے کہ ایپسم سالٹ۔ یا گلوبر سالٹ۔ یا کسٹرائل کا مسہل لیا جائے۔ یا (۱۰۶) کے فارن ہیٹ پانی کا حقنہ کرنا چاہیئے۔ نمبر ۹ یا نمبر ۱۲ کے نسخہ کی دوا سے غرارے کرنے چاہیئیں۔ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) اگر ناک بند ہو یا اس میں سے بدبودار مادہ خارج ہو تو غرارے کی دوا کو گرم پانی میں حل کر کے ناس لینا مفید ہوتا ہے۔ اگر زکام کئی دن تک رہے۔ اور ناک سے برابر مادہ نکلتا جائے تو مذکورہ بالا طریقے سے دھونا چاہیئے۔ اور نسخہ نمبر ۱۹ (دیکھو باب ۵۰) کی ناس لو۔ اور رات سونگھو +

خراش حلق

سوزش حلق کا سب سے بڑا سبب غدود حلق کا بڑھنا ہوتا ہے جس کا طریقہ علاج باب ہذا کے پہلے حصے میں مذکور ہو چکا ہے۔ سوزش حلق چاہے کسی قسم کی ہو۔ اگر دن میں تین مرتبہ پندرہ پندرہ منٹ تک گلے کو سینک دیا جائے۔ (ملاحظہ ہو باب ۲۰) اور نسخہ نمبر ۹ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) دو دو گھنٹے بعد استعمال کیا جائے تو آرام ہو جاتا ہے۔ بڑھے ہوئے غدود پر دوا لگانا بھی مفید ہوتی ہے +

سُرفہ یا عام کھانسی

عام کھانسی "سینہ میں سردی لگنے" کا دوسرا نام ہے۔ ہر قسم کا زکام ناک ہی سے شروع ہوتا ہے۔ پھر جراثیم آہستہ آہستہ ہوا کی نالی اور پھیپھڑوں میں گھس جاتے ہیں۔ کھانسی شروع میں خشک ہوتی ہے۔ پھر چند روز بعد بلغم آنے لگتی ہے۔ "سینہ میں سردی لگنے" کا علاج بڑے استقلال سے کرنا چاہیئے کیونکہ اس سے نمونیا او سِل وغیرہ امراض لاحق ہونے کا اندیشہ رہتا ہے +

سرفہ کا علاج

سینہ میں سردی لگنے کے پہلے درجہ میں وہی علاج اور تدبیریں کرنا چاہئیں جن کا ذکر زکام کی ذیل میں ہوا ہے۔ علاوہ ازیں دن میں تین مرتبہ سینہ کے اوپر سینک کرنا چاہیئے۔ اگر کھانسی خشک اور تکلیف دہ ہے تو نسخہ نمبر ۱۸ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) استعمال کرنا چاہیئے۔ مگر سینک برابر دیتے رہو +

جب کھانسی عرصہ تک رہے تو بہت مضر ہوتی ہے۔ یہ تپ دق کی

علامت ہے۔ اس صورت میں وہی علاج ہونا چاہیے جس کا ذکر باب ۳۸ میں ملے گا۔ حقّہ پینے والوں کو بھی ایک قسم کی کھانسی ستاتی ہے جو حقّہ چھوڑتے ہی دفع ہو جاتی ہے +

وبائی زکام یا انفلوئنزا

زکام وبائی صورت میں ہر سال پھیلتا ہے۔ جس کی علامات اکثر زکام کی علامات کے بہت مشابہ ہوتی ہیں۔ مگر زیادہ شدید صورت میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے شروع میں ناک کی جکڑمن۔ آنکھ سے پانی بہنا۔ چھینکیں۔ سر درد۔ درد کمر۔ خشک کھانسی اور ہلکا بخار ہوتا ہے۔ وبائی نزلہ بہت مہلک مرض ہوتا ہے۔ اگر کمزور آدمیوں کو زکام ہو جائے تو وہ شاذ ہی جانبر ہو سکتے ہیں +

علاج نزلہ

نزلہ سخت متعدی بیماری ہے۔ اگر گھر کے کسی آدمی کو یہ مرض لاحق ہو جائے تو کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر رومال رکھ لینا چاہیئے۔ تاکہ اوروں کو نہ ہونے پائے۔ اگر تھوکنا ہو تو کاغذ پر۔ تاکہ بعد ازاں اسے جلایا جا سکے۔ مریض اور گھر والوں کو ایک ہی تولیے سے کام نہیں لینا چاہیئے۔ اور نہ ہی ان برتنوں میں اسے کھانا پینا چاہیئے کہ جن میں گھر کے اور آدمی کھاتے پیتے ہیں +

جب وبائی نزلہ شروع ہو۔ تو مریض کو پلنگ ہی پر پڑا رہنا چاہیئے اور یا شوئے جن کا ذکر اس باب کے پہلے حصّہ میں آیا ہے۔ استعمال کرے۔

جو زکام کے علاج کے واسطے ضروری ٹھہرائے گئے ہیں۔ ایک ایک گھنٹے کے بعد اسے ایک گلاس گرم پانی یا لیمونیڈ پینا چاہیئے۔ پیر گرم رکھو۔ اگر ضرورت ہو تو بوتلوں میں گرم پانی بھر کر پاؤں کے درمیان رکھو۔ کھانے کو چاول کی کانجی شوربہ۔ نرم اُبلا انڈا۔ اور پھل دو۔ کھانسی کا علاج اسی طرح کرو کہ جو سینہ میں سردی لگنے کے واسطے تجویز کیا گیا ہے۔ نسخہ نمبر ۹ استعمال کرایا جائے (دیکھو باب ۵۰) اور دن میں تین مرتبہ غرارے کرائے جائیں۔ اس سے حلق اور منھ صاف رہتا ہے۔ جس کا اثر یہ ہوگا کہ بیماری کانوں کے پردوں پر اثر ڈال کر انھیں بہرا نہ کر سکے گی +

باب ۲۷

ذات الریہ اور ذات الجنب

پھیپھڑے کا بخار پھیپھڑوں کی بیماری ہے۔ جو نمونیا کے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ مرض آناً فاناً سخت سردی لگنے سے شروع ہو جاتا ہے۔ بخار کی حرارت جلدی جلدی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اور سینہ میں درد بھی ہوتا ہے۔ کھانسی خشک مگر ہلکی ہوتی ہے۔ اور اس سے درد ہونے لگتا ہے۔ سانس تیز ہو جاتا ہے۔ مریض دائیں، یا بائیں لیٹنا پسند کرتا ہے۔ مگر پیٹھ کے بل نہیں لیٹتا۔ چہرہ۔ خاص کر ایک رخسارہ یا دونوں گال سرخ ہو جاتے ہیں۔ لبوں پر بخار کے سبب سے پپڑی جم جاتی ہے۔ کھانسی سے خون آلودہ بلغم نکلتی ہے۔ سات۔ نو یا دس دن تک بخار شدید رہنے کے بعد یکایک اتر جاتا ہے اور اکثر پسینہ آتا ہے۔ مریض کو آرام معلوم ہوتا ہے۔ اگر کوئی حادثہ واقع نہ ہو تو آہستہ آہستہ حالت بہتر ہوتی جائے گی۔ اور وہ دو تین ہفتے میں شفائے کلی سے دوچار ہوگا۔ بعض آدمی بخار اترنے سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔ بعض مریض بخار اترنے کے بعد نمونیا یا شدید تپ دق سے بھی مر جاتے ہیں۔ پھیپھڑے کے بخار کے دوران میں جن آدمیوں کو نمونیا لاحق ہو جاتا ہے ان میں ایک چوتھائی ضرور مر جاتے ہیں۔ جو آدمی شراب کے عادی ہیں وہ مشکل ہی سے اس مرض سے بچتے ہیں +

مرض کا انسداد اور علاج

نمونیا کے جراثیم چاروں طرف پائے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے محفوظ رہنا امر محال ہے۔ لیکن اگر جسم مضبوط اور تنومند ہو تو جراثیم کچھ اثر نہیں کر سکتے۔ اگر کوئی آدمی شراب پئے یا تمباکو استعمال کرے تو جراثیم امراض کی مزاحمت کی قوتِ طبعی میں کسر واقع ہو جاتی ہے۔ اگر صحت بخش غذا نہ ملے یا بکثرت غذا کھائی جائے۔ یا ایسے مکانوں میں رہو کہ جہاں ہوا اور روشنی کی آمد و رفت کم ہو۔ یا کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں بند کر کے سوؤ۔ یا سر منہ لپیٹ کر سویا کرو۔ یا جھک کر بیٹھو یا اگر سردی لگ جائے تو بھی جسمانی قوتِ مدافعت میں کوتاہی پیدا ہو جاتی ہے +

کھانسنے۔ چھینکنے۔ تھوکنے یا ناک کی آلائش سے نمونیا پھیلتا ہے۔ اگر مریض نمونیا کے جھوٹے برتن کو دوسرے آدمی استعمال کریں تو بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ بازاروں اور مکانوں کی گرد آلودہ ہوا تنفس کرنے سے بھی نمونیا کے جراثیم ہمارے اندر چلے جاتے ہیں جو اس مرض کے بانی ہوتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ یہ بیماری کس طرح ہوتی ہے۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ ایسی پیش بندی کی جائے کہ بیماری نہ ہونے پائے +

نمونیا دواؤں سے دفع نہیں ہو سکتا۔ تیمارداری اور حفاظت دواؤں سے کہیں زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ جہاں کہیں ممکن ہو۔ مریض کو کھلی ہوا میں لٹانا اور سلانا چاہیئے۔ گھر کے باہر پلنگ لگا کر اسے دھوپ سے بچانا چاہیئے

مریض کے پاؤں گرم رکھنے چاہییں۔ اگر ضرورت ہو تو بوتلوں میں گرم پانی بھر کر
پاؤں کے پاس رکھنا چاہیے۔ شروع میں ایپسم سالٹ کا مسہل اور (۱۰۰)
کے گرم پانی کا عمل دینا چاہیے۔ لیمونیڈ۔ سکنجبین۔ یا فقط پانی پینا چاہیے۔ پلاتے
رہو۔ رقیق غذا۔ جیسے چاول کی کانجی۔ شوربہ۔ انڈے۔ یا تو نرم اُبلے یا کچے کھانے
کو دئے جائیں۔ گرم پانی کا حقنہ ہر روز کرانا چاہیے۔ تاکہ اجابت اچھی طرح
ہوتی رہے +

ایک ایک گھنٹے بعد پانچ منٹ تک سینہ کا وہ حصہ خوب سینکنا چاہیے۔
جہاں درد ہوتا ہو۔ (دیکھو باب ۲۰)۔ اس سے کھانسی بھی رُک جائے گی۔ اگر
گرم پانی آہستہ آہستہ اور پھونک پھونک کر پیا جائے تو بھی کھانسی میں افاقہ
ہو جاتا ہے۔ مگر سب سے اچھی ترکیب یہ ہے کہ بہت باریک کپڑے کا ایک بڑا
سا ٹکڑا لو۔ اور اس کی چھ یا آٹھ تہ کر لو۔ اور یہ تہ کیا ہوا کپڑا اتنا بڑا ہو کہ اس سے
سینہ ڈھک جائے۔ اسے پہلے خوب سرد پانی میں بھگو لو۔ پھر نچوڑ ڈالو۔ اسے سینہ پر
چسپاں کر دو۔ پھر اس کے اوپر فلالین یا کمبل کا ایک ٹکڑا اُڑھا دو۔ پندرہ پندرہ
بیس بیس منٹ کے بعد اس مہین کپڑے کو تر کرتے رہو۔ جب گیلا کپڑا اُتارو تو
جلد کو خوب خشک کر لو۔ تب دوبارہ بھیگا ہوا کپڑا اس پر رکھو۔ اگر برف مل سکے
تو اسے کپڑے میں لپیٹ کر سینے پر رکھو۔ واضح رہے کہ جلد اور برف کے درمیان
کپڑے کی دو یا تین تہیں ہونا ضروری ہے۔ جب بھیگا کپڑا یا برف سینہ پر رکھو
تو مریض کے پاؤں گرم رکھنے چاہئیں۔ اگر بخار زور کا ہو تو مریض کے جسم پر دو تین

ٹھنڈے پانی کا اسفنج کیا جائے۔ اس کی ترکیب (باب ۳۱) میں مذکور ہے۔
مریض نمونیا کا تھوک بہت خطرناک ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے اندر نمونیا کے ہزاروں
جراثیم ہوتے ہیں۔ اسے کاغذ یا پرانی دھجی پر تھوکنا چاہیئے اور وہ جلا دینا چاہیئے

بچوں کا نمونیا

بچہ کے نمونیا کا وہی طریقۂ علاج ہے جو جوان کے واسطے مفید اور ضروری
سمجھا جاتا ہے۔ جس کا ذکر باب ہذا کے پہلے حصہ میں آچکا ہے۔ بچہ کو ایسی جگہ
رکھنا چاہیئے کہ جہاں تازہ ہوا بے روک ٹوک آتی ہے۔ اس کے پاؤں گرم رکھو
اور غذا جس کا وہ عادی ہے۔ گھٹا دینی چاہیئے۔ بھیگا ہوا کپڑا سینہ پر رکھو اور
پاؤں گرم رکھے جائیں۔ جیسا کہ باب ہذا کے پہلے حصے میں مذکور ہوا ہے۔
سینہ میں جہاں درد ہوتا ہے۔ رائی کی پلٹس لگائی جائے۔ جس کی ترکیب یہ ہے
کہ ایک حصہ رائی میں چھ سات حصہ آٹہ ملا لیا جائے۔ پھر جلتے پانی سے دونوں
کی لئی بنا کر اسے پتلے کپڑے پر پھیلا دیا جائے۔ پھر اسے جلد پر لگا دو۔ جہاں درد
ہوتا ہے۔ جب جلد لال ہو جائے تو پلاسٹر اُتار لو۔ چار پانچ گھنٹوں کے بعد اسے
گرم کر کے پھر لگا دو۔ بچے کو جتنا ہو سکے پانی پلاؤ۔ یا پانی میں چونہ یا لیموں گھولکر
پینے کو دو۔ اور گرم پانی کا عمل دو۔ اگر بچہ برابر کھانستا رہے مگر بلغم نہ آسکے
کھانسی کے مارے نیند نہ آئے تو نسخہ نمبر ۱۳ (باب ۵۰) دیا جائے +

نمونیا کے بعد تپ دق کا احتمال

نمونیا کے بعد خواہ بچہ ہو یا سیانا۔ تپ دق شدید کا بڑا احتمال رہتا ہے

اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ جب تک جسم میں کافی توانائی اور طاقت نہ ہو تو مریض کو نہ چلنا پھرنا چاہیے اور نہ کوئی کام کرنا چاہیئے۔ سرد ہوا سے بھی بچنا چاہیئے ایسے کمرے میں مت سوؤ کہ جس کی کھڑکیاں اور دروازے بند ہوں۔ پرانایام یعنی گہری لمبی سانس کی روزانہ مشق کرو جس کی ترکیب باب نمبر ۶ میں درج ہے +

ذات الجنب

جب اس مہین جھلی میں جس سے پھیپھڑے گھرے رہتے ہیں اور جو سینہ کی دیواروں کے اندر لگی ہوتی ہے۔ سوزش واقع ہوتی ہے تو اسے پلورسی یعنی ذات الجنب کہتے ہیں۔ ہر قسم کے نمونیا میں سینہ کی بغلوں میں پلورسی کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔ بعض دفعہ سینہ پر چوٹ یا سردی لگنے سے پلورسی لاحق ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں درد صرف ایک ہی طرف ہوتا ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ پہلے خفیف سردی معلوم ہوتی ہے۔ پھر سینہ کے ایک جانب درد محسوس ہوتا ہے چُبھتا ہوا درد معلوم ہوتا ہے جو لمبا سانس لینے یا کھانسنے سے بڑھ جاتا ہے۔ کچھ ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ مگر پہلو کا درد سب سے بڑی علامت ہے۔ مریض درد کی وجہ سے کروٹ کے بل نہیں سو سکتا چند روز کے بعد پسلیاں کے دونوں طرف تہوں میں رطوبت جمع ہو جاتی ہے جس سے درد کم ہو جاتا ہے +

علاج

عام طور پر ذات الجنب میں بخار آٹھ دس دن ہی رہتا ہے۔ اگر مریض کو

دو تین ہفتے تک سہ پہر اور شام کو حرارت اور بے چینی محسوس ہوا کرے تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ اسے تپ دق لاحق ہوگیا ہے۔ اور اس صورت میں اسی طریقۂ عمل سے ہدایت پذیر ہونا چاہیئے جس کا ذکر باب ۳۸ میں ہے+

ذات الجنب کے بیمار کو ایسے کمرے میں رکھنا چاہیئے جس کے دروازے اور کھڑکیاں کھل سکیں۔ تاکہ تازہ ہوا اندر باہر آسکے۔ اور کھانے کو فقط رقیق غذا دینا چاہیئے۔ سینہ پر پٹی یا چپکنے والی پٹی جو تین انچ چوڑی ہو۔ باندھنا چاہیئے۔ پٹی باندھنے سے پہلے مریض کو زور سے سانس لینے دیں تاکہ پھیپھڑے خالی ہوجائیں۔ تب پٹی باندھو۔ اس سے سینہ کی بے تکلفانہ حرکت اور درد کم ہوجائے گا۔ تخفیف درد کے واسطے دو گھنٹے کے بعد بیس منٹ تک سینک کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ یا سینکنے کے بجائے ربڑ کی تھیلی میں گرم پانی بھر کر اور اسے گرم پانی میں بھگو کر نچوڑے ہوئے کپڑے میں لپیٹ کر لگانے سے بھی فائدہ ہوجاتا ہے۔ ایسپم سالٹ یا کسٹرائل دو۔ بعض دفعہ ٹھنڈے کپڑے سینہ پر رکھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مگر ٹھنڈے کپڑے جب ہی سینہ پر رکھنے چاہئیں جب گرم پانی کی بوتل سے افاقہ نہ ہو+

اگر لڑکا چند روز میں تندرست نہ ہوجائے بلکہ بغیر درد کے جلد جلد سانس لے تو اس کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کرانا چاہیئے۔ اگر بغیر ڈاکٹر ہی کے کسی مریض کا علاج کرنا ضروری ہو تو درد والے حصّہ کو دن میں تین بار سینک کرنا چاہیئے۔ (دیکھو باب ۲۰)۔ پہلے پانی کی بوتل کا سینک کیا جائے۔ پھر جب

ٹھنڈا ہو جائے تو اسے اُٹھا لو۔ باریک کپڑا لو۔ اس کی دو تین تہیں کر کے بہت ہی ٹھنڈے پانی میں اسے بھگو لو۔ پھر نچوڑ کر مریض کے سینہ پر لگاؤ۔ پھر گرم پانی میں بھگو اور نچوڑ کر اس پر رکھو۔ اس کے بعد پھر ٹھنڈا کپڑا رکھو۔ اسی طرح بیس منٹ تک گرم اور سرد کپڑے بدلتے رہو۔ اگر ہفتے دو ہفتے میں پوری دور نہ ہو سکے تو سمجھ لو کہ تپ دق ہے۔ جس کا علاج باب ۳۸ کے طریقۂ علاج کے موافق ہونا چاہیئے +

باب ۳۸

سل اور دق

سل اور دق کا ملک ہند میں ایسا زور ہے کہ رات دن کے ہر لمحے میں اس سے کوئی نہ کوئی آدمی ضرور ہلاک ہوتا ہے +

یہ دنیا کی ایک آفت ہے۔ جتنے آدمی دنیا میں مرتے ہیں۔ ان میں سے ۱/۷ سل اور دق سے ہلاک ہوتے ہیں۔ تمام سال۔ ہر لمحہ اس سے کوئی نہ کوئی انسان ضرور مرتا ہے۔ شمار اور اعداد سے ظاہر ہے کہ سل۔ ہیضہ اور چیچک سے کہیں زیادہ مہلک مرض ہے +

اس مرض سے لوگ باگ اتنا خوف نہیں کھاتے جس قدر کھانا چاہیئے وجہ یہ ہے کہ تپ دق سے اس قدر دکھ اور زحمت نازل نہیں ہوتی جتنی اور بیماریوں سے ہوتی ہے۔ ایک سبب یہ بھی ہے کہ یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس سے مریض اتنی جلدی نہیں مرتا کہ جتنی جلدی ہیضہ اور طاعون سے آناً فاناً مرجاتا ہے۔ تپ دق کے بیمار مہینوں اور سالوں تک بیمار رہتے ہیں یہ مرض نہ صرف دیرپا ہی ہوتا ہے بلکہ عمر کے بہترین حصہ میں (عموماً بیس تا پچیس سال کے درمیان) لاحق ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس پر بہت خرچ آتا ہے۔ ایک وقت تھا جب یہ گمان کیا جاتا تھا کہ سل لا علاج ہے۔ اس وجہ سے اس کا علاج نہ کیا جاتا تھا۔ یہ بڑی سخت غلطی تھی۔ اب یہ بات خوب واضح

ہو گئی ہے کہ اگر سل کے شروع ہی میں اس کا علاج اور انسداد کیا جائے تو شفائے کلی حاصل ہو سکتی ہے +

سل نہ صرف قابل علاج ہی مرض ہے بلکہ قابل انسداد بھی ہے۔ چونکہ یہ مرض قابل انسداد ہے۔ اگر مرض کے ابتدا ہی میں علاج کیا جائے تو اس سے شفا حاصل ہو سکتی ہے۔ اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ اسکی علامات کا پورا علم ہو۔ اور اس کے طریقۂ انسداد اور علاج کی بھی واقفیت امر ضروری ہے +

علاماتِ سِل

مریض کی شفا یابی اس صورت میں ممکن ہے کہ اس بیماری کا شروع ہی میں علاج کیا جائے۔ اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ اس مرض کی شروع کی علامات سے پوری واقفیت ہو +

جن آدمیوں کی چھاتی پتلی اور چپٹی اور کندھے اندر کی طرف جھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ اکثر سل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ جسم کا گھلنا سب سے پہلی علامت ہے۔ جس سے سل ثابت ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت زرد پڑنا اور کبھی کبھی رخساروں پر سُرخی نمایاں اس مرض کی ابتدائی نشانی ہے۔ بار بار زکام میں مبتلا ہونا بھی ابتدائی علامت بیماری ہے۔ بعض آدمی جو اس مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں انھیں اس کا پتہ بھی نہیں لگتا۔ مگر وہ کام کرنے اور چلنے سے جلد تھک جاتے ہیں۔ پھر چند ہفتوں کے بعد تیسرے پہر

ہلکا سا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اور صبح و شام ٹھسکے کی کھانسی بھی ہونے لگتی ہے اس کے تھوڑی ہی مدت بعد رات کے وقت پسینہ بھی آنے لگتا ہے اور بلغم میں ذرا سا خون نکلتا ہے۔ سینہ میں کچھ درد بھی ہوتا ہے اور بعض دفعہ درد نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں شروع میں بھوک کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی مزاج میں بھی کچھ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ زندہ دلی اور شگفتہ مزاجی کی بجائے چڑچڑا پن اور زود رنجی اور افسردگی پیدا ہو جاتی ہے +

بلغم میں اکثر سل کے جراثیم بھی پائے جاتے ہیں جن کے سبب سے بیماری لاحق ہوتی ہے۔ انھیں جراثیم سلیہ کہتے ہیں۔ باب ۲۱ میں ایک تصویر ہے۔ جس میں اس مرض کے خوردبینی کیڑے ہزار گنا بڑے دکھائے گئے ہیں۔ جب سل کا شبہ پیدا ہو تو بلغم کا کسی ڈاکٹر سے معائنہ کرانا چاہیئے۔ آیا اس کے اندر جراثیم سلیہ موجود ہیں یا نہیں۔ لیکن اس امر کو فراموش نہ کرنا چاہیئے کہ بعض مریضوں کے بلغم میں جراثیم سلیہ نمایاں ہی نہیں ہوتے۔ اس لئے اگر بلغم میں جراثیم سلیہ نہ ہوں تو چنداں مضائقہ نہیں۔ مگر دیگر علامات کو مد نظر رکھ کر سل کا علاج کرنا چاہیئے +

جن علامتوں کا اوپر ذکر ہوا ہے۔ وہ پھیپھڑے کی سل کی ہیں۔ لیکن اس بات کو نہ بھولنا چاہیئے کہ سل پھیپھڑوں کے ماسوا جسم کے اور اعضا میں بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ حلق میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں علاوہ مذکورہ بالا علامات کے حلق کے اندر خراش ہوتی ہے اور چیز نگلنے کے وقت کچھ

درد معلوم ہوتا ہے۔ ہڈیوں میں سل ہو جاتا ہے۔ کولھے کے جوڑ میں بھی پیدا ہو جایا کرتا ہے۔ اس کے سبب سے ٹانگ چھوٹی ہو جاتی ہے۔ جب یہ مرض پشت کی ہڈی میں لاحق ہوتا ہے۔ تو کوبڑ نکل آتا ہے۔ یا ایک طرف کی ہڈی ریڑھ سے لگ جاتی ہے۔ بچوں میں جو کنٹھ مالا ہو جاتی ہے وہ سل کی ایک صورت ہے گردن کے پیچھے اور سامنے گلٹیاں نکل آتی ہیں۔ بچہ کا رنگ اکثر پیلا ہو جاتا ہے۔ وہ لاغر اور کمزور دکھائی دیتا ہے۔ وہ کانوں اور آنکھوں کی بیماریوں میں مبتلا رہتا ہے +

جراثیم سلیہ جسم میں کس طرح داخل ہوتے ہیں

(۱) ہوا کے وسیلہ سے جو ہم تنفس کرتے ہیں جراثیم سلیہ پھیپھڑوں میں

جراثیم سلیہ کیسے پھیلتے ہیں؟

داخل ہو جاتے ہیں +

(۲) غذا جو ہم کھاتے ہیں۔ اس کے وسیلہ سے بھی جراثیم سلیہ جسم میں پہونچ جاتے ہیں۔ گایوں اور بھیڑ بکریوں کو سل ہوتا ہے۔ اِن کے دودھ یا گوشت سے جراثیم سلیہ ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اگر سل میں مبتلا آدمی بازار یا مارکٹ میں سودا فروخت کرے یا باورچی خانہ میں کھانا بنائے تو اس کے جسم سے جراثیم سلیہ نکل کر کھانے کی چیزوں میں سرایت کر جاتے ہیں اور جب ہم اس غذا یا ایسی چیزوں کو کھاتے ہیں تو جراثیم سلیہ جسم میں چلے جاتے ہیں +

(۳) اگر جسم میں کہیں زخم یا خراش ہو تو جراثیم سلیہ اس کے وسیلہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں +

سل کا انسداد کس طرح ہو سکتا ہے

تپ دق کے مریض کو یہ خوب سمجھ لینا چاہیئے کہ کھانسنے اور تھوکنے سے یہ بیماری پھیلتی ہے۔ جب وہ چھینکتا اور کھانستا ہے تو تھوک کی بہت سی بوندیں اس کے حلق اور ناک سے نکلتی ہیں کہ جن میں سل کے بکثرت جراثیم پائے جاتے ہیں۔ جو ہوا اور گرد میں مل کر تندرست آدمیوں کے اندر چلے جاتے ہیں جس کے باعث وہ بھی سل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سل کے بیماروں کے بلغم میں سل کے بے شمار کیڑے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ تھوک اور بلغم کہیں نہ پھینکا جائے۔ کہ جہاں پر خشک ہونے

کے بعد وہ گرد میں مل جائے۔ کیونکہ بیماری پھیلانے کا سب سے آسان و عام طریقہ یہ تھوک ہے +

پس جو آدمی سل میں مبتلا ہو اسے چاہیئے کہ اپنے مُنھ پر رومال یا کاغذ رکھے بغیر کبھی نہ چھینکے اور نہ کھانسے۔ اگر کاغذ استعمال کیا جائے تو اسے جلادیا جائے۔ اگر کپڑے سے کام لیا جائے تو اسے اس کام کے لئے استعمال کرنا چاہیئے اس سے رومال کا کام نہیں لینا چاہیئے۔ اسے یا تو جلا دینا چاہیئے یا پانی میں ڈال کر خوب اُبال کر صاف کر لینا چاہیئے +

تصویر اگالدان

اپنے گھر میں مریض سل کو چاہیئے کہ ڈھکن دار اگالدان میں تھوکا کرے۔ اسے باہر سے صاف اور اس کا منھ بند رکھو۔ تاکہ مکھیاں اس پر بیٹھ کر جراثیم ادھر اُدھر نہ پھیلانے پائیں جس سے اور تندرست آدمیوں کو اس مہلک مرض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہو +

لیکن اگر مریض سل کو گھر سے دور جانا پڑے تو اسے جیبی بوتل اپنے ساتھ لیجانا چاہیئے۔ یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اپنے واسطے کسی کاریگر سے جو ٹین کے ڈبے وغیرہ بناتا ہے۔ بنوالو۔ اس کے اندر موٹا کاغذ لگا لینا چاہیئے۔ جب جیبی بوتل صاف کیجائے تو اس کاغذ کو آلائش سمیت جلا ڈالنا چاہیئے۔ اور اس بوتل کو ہر روز پانچ دس منٹ تک کھولتے پانی میں ڈال کر اُبالنا چاہیئے +

مریض سل کو چاہیئے کہ دوسروں کے کھانے کی چیزوں کو ہاتھ نہ لگائے۔ اسے اپنا لعاب اور تھوک نگلنا نہیں چاہیئے۔ کیونکہ اس سے جراثیم سل معدہ میں چلے جائیں گے۔ اور وہ قبل از وقت مرگ کے موجب ہوں گے +

سل سے محفوظ رہنے کا طریقہ

عام طور پر سل مریضان سل کے بلغم کے وسیلہ سے پھیلتا ہے۔ گرد جو ہر جگہ اُڑتی پھرتی ہے۔ خواہ بازار ہو یا گھر۔ ٹرام گاڑیاں ہوں یا تماشہ گاہیں۔ اسمیں بیمار آدمیوں کا تھوک ملا ہوا ہوتا ہے۔ اور اس کے اندر سل کے ننھے ننھے کیڑے ہوتے ہیں۔ لیکن ان سے بچنا ناممکنات سے ہے۔ اور کبھی نہ کبھی جراثیم سل جسم کے اندر داخل ہو ہی جاتے ہیں۔ لیکن یہ بات مسلمہ ہے کہ جب جسم توانا

اور تنو مند ہو۔ اور ناک زکام سے مبرا۔ تو خون جراثیم سل کو برباد کر ڈالتا ہے۔ جو گرد کے ساتھ جسم میں گھس جاتے ہیں۔ اگر مقوی اور صحت بخش غذا کی کمی یا کثرت کار۔ یا کسی قسم کی بداعتدالی سے جسم ناتوان اور لاغر ہو جائے تو وہ مہلک جراثیم کو نیست کرنے کی طاقت میں تہی دست ہو جاتا ہے۔ جو لوگ شراب پینے کے عادی ہیں وہ اوروں کی بہ نسبت جلد اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اس سے شفا پانا محال ہے۔ تمباکو پینے سے پھیپھڑے اور حلق کو نقصان پہونچتا ہے۔ اس سے تپ دق لاحق ہونے میں بڑی آسانی ہو جاتی ہے +

اگر تنگ و تاریک گلیوں میں جہاں مکانات بہت گنجان ہوں۔ بود و باش اختیار کرو۔ تو وہاں پر تپ دق کے لاحق ہونے کا ہمیشہ اندیشہ رہتا ہے۔ لیکن کھلی آبادی میں رہنے سے یہ احتمال نہیں ہے +

مکان کی وضع کا تندرستی پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔ اگر مکان چھوٹا ہو۔ اور اس کے اندر بہت آدمی رہتے ہوں تو وہاں یقیناً بیماری پھیلے گی۔ معمولی کمرے میں دو تین آدمیوں سے زیادہ نہیں سونے چاہئیں۔ بشرطیکہ اس میں دو بڑی کھڑکیاں نہ ہوں۔ کھڑکیاں رات کے وقت کھلی رہنی چاہئیں۔ ورنہ مکان کی ہوا ناپاک اور گندی ہو کر صحت کو خراب کر دیتی ہے۔ موسم گرما یا سرما میں جھاڑنے سے پہلے بہر کاؤ کر لو۔ تاکہ گرد نہ اڑنے پائے +

اگر تم سل سے محفوظ رہنا چاہتے ہو۔ تو اپنے گھر اور اس کے آس پاس کو

صاف ستھرا رکھو۔ تاکہ مکھیاں جمع نہ ہونے پائیں۔ سل اور دق کے کیڑے مکھیوں ہی کے طفیل پھیلتے ہیں مکھیوں کی آفت سے بچنے کے طریقے باب ۱۴ میں دیکھو +
اگر کوئی پیالہ یا چمچہ یا پلیٹ یا تولیہ یا چلمچی یا کوئی اور برتن مریض دق نے استعمال کیا ہو تو اسے کھولتے پانی میں صاف کئے بغیر کبھی استعمال مت کرو۔ سل گوشت اور دودھ سے بھی پھیلتا ہے۔ اس لئے انھیں خوب پکا اور ابال کر ہی استعمال کرنا چاہیئے +
بعض پیشے اور حرفے بھی تپ دق پیدا کرتے ہیں۔ جیسے سگار اور سیگرٹ بنانے کے کارخانے۔ پتھر گھڑنے کا حرفہ۔ اور چاول کو چلا دینے کا کام وغیرہ۔ ایسی جگہوں میں ہوا میں گرد اور دھواں ملا ہوتا ہے۔ جو لوگ جھک کر کام کرتے ہیں ان میں سل اور دق بہت پایا جاتا ہے۔ جیسے درزی۔ ٹوکریاں بنانے والے اور ہندی۔ انگریزی چھاپے خانے میں حرف جمانے والے اکثر بیمار ہوتے ہیں۔ اسکولوں اور کالجوں کے طلبار کو بھی سل ہو جاتا ہے۔ کیونکہ وہ بھی جھک کر پڑھتے ہیں اور تازہ کھلی ہوا میں ورزش نہیں کرتے +

سل کا طریقۂ علاج

مریض دق کو شفائے کلی سے مایوس نہیں ہونا چاہیئے۔ یہ لا علاج مرض نہیں ہے۔ جب کوئی آدمی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو اسے فوراً علاج کرانا چاہیئے۔ تب شفا پانے کی پوری امید ہو سکتی ہے۔ اس واسطے یہ بہت ضروری ہے کہ جن علامات کا پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ ان کے شروع ہوتے ہی

دق کا مناسب علاج کرنا چاہیئے +

سل کا سب سے اچھا علاج جو اب تک دریافت ہوا ہے وہ یہ ہے کہ جسم کی توانائی بڑھائی جائے تاکہ جسم خود مرض کی روک تھام کے قابل ہو جائے۔ اور جراثیم سل آپ سے آپ ہلاک ہوں۔ چونکہ اس مرض میں شفا دیر میں ہوتی ہے۔ اس لئے مریض کو یہ بات خوب ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ وہ ہفتے دو ہفتے میں تندرست ہونے کی قطعاً امید نہ رکھے۔ قوتِ جسمانی کے بڑھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کو رات دن تازہ کھلی ہوا میں رکھا جائے۔ عمدہ خوراک دی جائے۔ اور جہاں تک ہو سکے گھر کے باہر رہے۔ آرام کرے اور ہر قسم کے تفکرات سے آزاد رہے +

بعض مقامات میں مریضان سل کے واسطے شفا خانے بنے ہوئے ہیں۔ اس لئے اگر ممکن ہو تو کسی شفا خانے میں جا کر علاج کرانا چاہیئے۔ بعض بڑے بڑے شہروں میں ایسے شفا خانے بھی ہوتے ہیں جہاں صرف مریضانِ سل و دق کا علاج کیا جاتا ہے۔ مریضوں کو دوا مفت ملتی ہے۔ اور ہدایت کیجاتی ہے کہ اس مہلک بیماری سے کس طرح شفا ہو سکتی ہے +

اگر کوئی بیمار دق اپنا گھر چھوڑ کر ہسپتال نہ جا سکے تو اسے بھی علاج مرض سے مایوس نہ ہونا چاہیئے۔ وہ اپنے گھر ہی میں رہ کر اپنا علاج کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ نیچے لکھی ہوئی ہدایات پر عمل کرے۔ اس کے واسطے ایک کمرہ مخصوص ہو جانا چاہیئے۔ جس میں اور کوئی نہ رہے۔ اس کمرے کی بڑی بڑی

گھڑکیاں ہوں حوارات دن کھلی رکھی جائیں۔ اس کا بستر عمدہ آرام دہ ہو دن کے وقت اسے کسی درخت کے سایہ میں جھولے پر رہنا چاہیئے اس کا کمرہ صاف ستھرا رہنا چاہیئے۔ دوسرے تیسرے دن اسے گرم پانی سے جس میں کاربالک ایسڈ یا کلورائڈ آف لائم ایک چمچہ فی گلاس کے حساب سے حل کرلیا ہو خوب اچھی طرح دھونا چاہیئے +

کھلی ہوا میں مریض کا پلنگ

مریض کا بستر اور تکیہ ہر روز کئی گھنٹے تک دھوپ میں سکھانا چاہیئے جہاں تک بن پڑے مریض کو سب سے بڑھیا مقوی اور صحت بخش غذا دینا چاہیئے۔ انڈے۔ دودھ۔ بالائی۔ عمدہ پکے ہوئے چاول۔ عمدہ پکا ہوا گوشت

تازہ سبزی ترکاری - اور تازہ پھل مریض سل کے واسطے بہت اچھی غذا کا کام دے سکتے ہیں - باب نمبرہ میں خوراکوں کے اقسام اور جاننے کا ذکر ہے۔
مریض کو غسل دینا اور اس کے جسم کو پاک صاف رکھنا چاہیئے - اس کے کپڑے بھی صاف وستھرے رکھے جائیں +

مریض کے دانت صبح اور رات کو برش وغیرہ سے صاف کئے جائیں - باب نمبر ۲ میں دانتوں کی صفائی کی اہمیت اور ضرورت پر خصوصیت سے زور دیا گیا ہے - اگر بیمار کو کچھ بخار ہو جائے - تو اسے خاموش پڑا رہنا چاہیئے - اگر بخار بھی نہ ہو - تو بھی اسے ایسی حرکت نہ کرنا چاہیئے - کہ جس سے جسم میں تکان اور ناتوانی پیدا ہو - مریض کو ہمیشہ اس بات کا خیال رہے کہ گھر کے اور کسی آدمی کو دق نہ لگ جائے - اس کا بستر اور تولیہ اور کھانے کے برتن سب سے الگ رہیں - اور انہیں گھر کا اور کوئی آدمی استعمال نہ کرے اور جب جھوٹے برتن صاف کئے جائیں - تو انہیں گھر کے اور برتنوں کے ساتھ نہ ملایا جائے +

مریض سل کو چاہیئے - کہ وہ کسی بچہ سے نہ کھیلے اور نہ اسے چومے - اور نہ ہی دوسروں کے کھانے کی چیزوں کو ہاتھ لگائے

جہاں تک ہو سکے مکھیاں مریض کے کمرے میں نہ جانے پائیں - اگر یہ نہ ہو سکے تو کم از کم ان کے تھوک اور بلغم پر وہ ہرگز نہ بیٹھنے پائیں - اس کا اگالدان ہر وقت ڈھکا رہنے +

مرض سل کے علاج میں خوش مزاجی کا بہت نیک اثر نمایاں ہوتا ہے -

اگر مریض خدا پر پورا بھروسہ رکھے تو اس کے دل کو بڑی تقویت ہوگی کیونکہ خدا انسان کے تمام دکھوں کو دور کرنے پر قادر ہے۔ اگر بیمار بالکل مایوس اور دل شکستہ ہوجائے اور یہ سمجھے کہ "میں نہیں بچوں گا" تو بلاشبہ اسے علاج سے کوئی افاقہ نہیں ہوگا۔ وہ یقیناً مر جائے گا +

جب تک کوئی ڈاکٹر مریض دق کی اچھی طرح دیکھ بھال نہ کرے۔ اور مناسب دوا تجویز نہ کرے۔ تو اسے کوئی دوا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ بے شک مچھلی کا تیل بہت عمدہ چیز ہے۔ مگر یہ دوا نہیں ہے۔ بلکہ غذا ہے۔ اگر جو کا ست بھی اس میں ہو تو یہ اور بھی اچھی چیز بن جاتی ہے۔ ہر روز کتنی مقدار میں پینا چاہیئے بوتل کے اوپر یہ ہدایات درج ہوتی ہیں۔ کھانے کے درمیان دن میں تین مرتبہ اگر چھوٹا چمچہ پیا جائے تو بس ہے +

اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ مریض کو اجابت بافراغت ہونی چاہیئے۔ دیکھو ہدایات مندرجہ باب نمبر ۲۹۔ ہر روز پانی کے کئی گلاس پیو تاکہ جسم کا فاسد مادہ بخوبی خارج ہو جائے +

اگر کھانسی سے تکلیف ہو تو وہی نسخے استعمال کرنے چاہئیں جن کا ذکر باب ۳۶ میں زکام۔ سرفہ وغیرہ کے ضمن میں ہو چکا ہے +

بعض بیماروں کو صبح کے وقت کھانسی ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ دوپہر کے کھانے سے پہلے بہت گرم دودھ یا پانی کا جس میں ۱۰ گرین سوڈا ملایا گیا ہو ایک گلاس پینا چاہیئے +

اگر بخار زیادہ ہو تو مریض کے جسم پر ٹھنڈے پانی میں اسفنج تر کر کے آدھ گھنٹے تک پھیرنا چاہیئے +

اگر تھوک کے ساتھ خون نکلے تو مریض کو چپ چاپ لیٹ رہنا چاہیئے کیونکہ بھاری چیز اُٹھانے یا سخت ورزش سے خون نکلنے لگتا ہے - اگر خون زیادہ نکلے تو برف کے پانی میں کپڑا بھگو کر سینہ پر رکھنا چاہیئے - اور اسے تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد تر کرتے رہو تاکہ چھاتی کو مسلسل ٹھنڈ پہونچتی رہے - اگر برف نہ مل سکے تو کپڑے کو سرد پانی میں تر کر کے ذرا ہلاؤ - جس سے وہ زیادہ ٹھنڈا ہو جائے گا +

جب سِل سے شفا حاصل ہو جائے تو اس امر کو نہ بھولنا چاہیئے کہ یہ مرض دوبارہ بھی لاحق ہو سکتا ہے - اس واسطے صحت اور توانائی کا پورا خیال رکھنا چاہیئے - اور ان تمام اسباب سے بچنا چاہیئے - جن سے سِل اور دق پیدا ہو جاتا ہے +

باب ۳۹

فصلی بخار۔ یا ملیریا

ملیریا ملک ہند کے تمام امراض میں بہت ہی عام ہے جس سے ہر سال ہزارہا آدمیوں کی موت واقع ہوتی ہے۔ مگر اس بیماری کا نہایت آسانی سے انسداد ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ماہران سائنس کی تحقیقات سے یہ بات بخوبی ثابت ہو گئی ہے کہ یہ بیماری ایسے مچھروں کے کاٹنے سے ہوتی ہے۔ جنہوں نے پہلے کسی مریض ملیریا کو کاٹا ہو۔

ملیریا کا بخار ایسے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے جو مریض کے خون کے اندر پرورش پاتے ہیں۔ جب مچھر مریض ملیریا کو کاٹتا ہے تو وہ اس کا خون چوستا ہے جس میں جراثیم ملیریا ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مچھر کسی اور تندرست آدمی کو کاٹتا ہے تو ملیریا کے کیڑے اس کے اندر داخل ہو جاتے ہیں جس کے سبب سے اسے جاڑا لگتا اور بخار آنا شروع ہو جاتا ہے۔

اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ سب مچھروں میں ملیریا کے جراثیم نہیں ہوتے۔ جو مچھر ملیریا کے جراثیم لئے پھرتے ہیں ان کے بدن کی صورت اور چیزوں پر بیٹھنے کے طریقہ سے اُن کو پہچان سکتے ہیں۔ اس تصویر سے ظاہر ہوتا ہے کہ عام مچھر اور ملیریا کے جراثیم والے مچھر کیسے ہوتے ہیں۔ گو ملیریا والے مچھر عام طور پر ہر جگہ نہیں پائے جاتے۔ لیکن بطور کلیہ یہ کہا جا سکتا ہے

کہ وہ دوسری قسم کے مچھروں کے ساتھ ضرور پائے جاتے ہیں +

داہنی طرف۔ انوفیل یا ملیریا بخار کے مچھروں کے انڈے بازو کی تصویر اوپر موجود ہے

بائیں طرف۔ معمولی مچھر اور اُن کے انڈے بازو کی تصویر اوپر موجود ہے۔

ملیریا کا انسداد

ملیریا کے انسداد کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ مچھروں کو ہلاک کیا جائے
اس مقصد سے سب سے اچھی ترکیب یہ ہے کہ مچھروں کو بڑھنے سے روکا جائے
اور ان کے انڈے تلف کئے جائیں۔ مچھر ہمیشہ پانی ہی میں انڈے دیتا ہے۔
بجا ہے کوئی تالاب۔ حوض۔ گڑھا۔ دھان کا کھیت۔ ہاسن۔ بالٹی یا ایسی جگہ ہو
جہاں میلا پانی جمع ہوتا ہو۔ دو تین دن کے بعد ان انڈوں میں جان پڑ جاتی
ہے۔ اور وہ چلنے پھرنے لگتے ہیں۔ ہر ایک آدمی ان ننھے مچھروں کی شکل اور حرکت

سے واقف ہوگا - جو تالابوں اور جھپڑ کے پانی پر نظر آتے ہیں - دو ہفتے کے بعد یہ ننھے بچے پورے قد کے مچھر بن جاتے ہیں +

مچھروں کو بڑھنے سے روکنے کے واسطے یہ نہایت ضروری ہے کہ گڑھوں اور تالابوں میں نالیاں بنا دی جائیں تاکہ اُن کا پانی بہتا رہے - کیونکہ بہتے پانی میں مچھر کے انڈے پرورش نہیں پا سکتے - خندقیں اور نالیاں گہری بنائی جاہئیں جن کے کنارے سیدھے ہوں - اور ان کے اندر گھاس وغیرہ نہ اُگنے دینا چاہیئے - موسم برسات میں ایسے جوہڑوں کا سارا پانی نالیوں سے نہیں نکل سکتا اس وجہ سے وہ جمع ہو جاتا ہے - اس صورت میں یہی مناسب ہے کہ بہت سی چھوٹی چھوٹی مچھلیاں ان جوہڑوں میں چھوڑ دی جائیں - یا بطخیں ڈالدی جائیں وہ مچھروں کے انڈوں اور بچوں کو چٹ کرلیں گی - اور وہ بڑھنے نہیں پائیں گے اور سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ گڑھوں اور جوہڑوں میں جہاں کہیں پانی جمع ہو مٹی کا تیل (کیروسین آئیل) ڈالدیا جائے - جس کے سبب سے مچھر وہاں نہیں بڑھ سکتے - کیونکہ تیل پانی پر پھیل جاتا ہے - جس کے سبب سے مچھر کے بچوں کو ہوا نہیں پہونچ سکتی - اور وہ دم گھٹ کر مر جاتے ہیں - پانی پر ڈالنے کے واسطے مٹی کے تیل کی بڑی مقدار درکار نہیں ہوتی - ایک بڑے پیپے کے واسطے ایک بڑا چمچہ تیل کا کافی ہے - بیس فٹ لمبے اور اتنے ہی چوڑے تالاب کے واسطے ایک گلاس تیل کا بس ہوتا ہے - اگر دوسرے تیسرے دن مینہ برستا ہو تو ہفتے میں ایک دفع تیل ڈالنا کافی ہے +

جہاں مچھر پرورش پاتے ہیں وہ وہاں سے اُڑ کر دور نہیں جاتے۔ اس وجہ سے اگر اپنے گھر کو مچھروں کی آفت سے محفوظ رکھنا چاہو تو اس کے اردگرد دو دو سو فٹ تک جہاں کہیں بند پانی جمع ہو۔ اس میں مٹی کا تیل ڈلوا دیا جائے۔ پانی کے باسنوں اور ٹین کے کنستروں میں پانی مت جمع ہونے دو۔ اگر گھر کی چھت کی کوئی نالی ہو تو اسے دو چار ہفتے کے بعد صاف کرا دینا چاہیئے۔ تاکہ اس میں پانی جمع نہ ہونے پائے۔ ایک اور طریقہ ملیریا کے انسداد کا یہ ہے کہ جس پر ہر ایک آدمی کو عمل کرنا چاہیئے۔ کہ رات کو جالی کے اندر سونا چاہیئے۔ اسے مچھر جالی (مچھر دانی) کہتے ہیں۔ اسے پلنگ کے چاروں طرف تان لینا چاہیئے۔ مچھر دن کو نہیں رات کو کاٹتے ہیں۔ مچھر جالی باریک ہو۔ اور اسے پلنگ کے چاروں طرف ایسے طور پر لگانا چاہیئے کہ وہ اندر گھسنے نہ پائے۔ رات کے وقت بغیر جالی کے نہیں سونا چاہیئے۔ اگر باہر جاؤ تو اسے اپنے ساتھ ضرور لیجانا چاہیئے۔ بچوں کے پلنگ کے اردگرد بھی مچھر جالیاں لگا دینا چاہیئیں +

علامات مرض

ملیریا کی علامتیں ایسی عام ہیں کہ ان سے ہر ایک آدمی واقف ہوتا ہے۔ جاڑا لگتا ہے۔ پھر بخار ہو جاتا ہے۔ پسینہ آتا اور سر میں سخت درد ہوتا ہے۔ جاڑے سے پہلے مریض کو کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ سر درد۔ امتلا۔ اور قے بھی آتی ہے اگر چھوٹا بچہ ہو تو اسے تشنج بھی ہو جاتا ہے۔ جاڑے کے ساتھ بخار چڑھتے چڑھتے (۱۰۳) یا (۱۰۴) درجہ (فارن ہیٹ) پر پہونچ جاتا ہے۔ گو تین گھنٹے رہتا ہے

پھر بیمار کو پسینہ آتا ہے۔ اور بخار اُتر جاتا ہے۔ کبھی ہر روز اسی طرح بخار کا دورہ ہوتا ہے۔ کبھی تیسرے دن آتا ہے اور کبھی چوتھے روز چڑھتا ہے۔ کبھی بے قاعدہ بخار آتا ہے۔ کبھی ہفتے میں ایک دو مرتبہ آتا ہے اور کبھی مہینے میں ایک دو دفعہ ہی چڑھتا ہے +

ملیریا کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ بعض بیماروں کے ملیریا کے علامات تپ محرقہ ایسے ہوتے ہیں۔ اور بعضوں کے سر میں سخت قسم کا درد ہوتا ہے بچّوں کو بعض دفعہ اسہال اور کمزوری ہوتی ہے +

علاج

ملیریا کا اب تک جو سب سے عمدہ اور حکمی علاج ثابت ہوا ہے۔ وہ کونین ہے جس مریض کو ہر روز یا تیسرے یا چوتھے دن وقت مقررہ پر جاڑا لگتا ہے۔ اس کے علاج کا یہ طریقہ ہے کہ اُسے ایک دن پہلے اپسم سالٹ یا کسٹرائیل کا مسہل دیا جائے۔ اگر بخار کا جاڑا تین بجے سہ پہر کو آتا ہو تو اسے نو بجے صبح پندرہ گرین کونین کھلائی جائے۔ اور جاڑے کے وقت سے چھ گھنٹے پہلے پھر پندرہ گرین کونین کھانی چاہیئے۔ دو ہفتے تک اسی طرح کونین کھانی چاہیئے۔ ممکن ہے کہ ایک ہی مرتبہ کونین کھانے سے افاقہ ہو جائے۔ مگر اس بھلاوے میں آکر کونین کھانا بند مت کرو۔ ورنہ ملیریا ازسرِ نو پھر شروع ہو جائے گا۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ کئی روز تک برابر کونین کھاتے رہو۔ تاکہ جسم کے اندر ملیریا کے جو جراثیم ہوں وہ بالکل ہی نیست ہو جائیں +

اگر برخلاف اس کے جاڑے کا کوئی مقررہ وقت نہ ہو۔ تو سب سے بہتر یہ مناسب ہے کہ حاضری کے بعد ہی دس گرین کونین کھائی جائے۔ اور پھر رات کو کھانے کے بعد دس گرین کونین کھائی جائے۔ اسی طرح آٹھ دس دن تک دس دس گرین کونین دونوں وقت کھاتے رہو۔ بعد ازاں پانچ پانچ گرین کی خوراک صبح و شام دو تین ہفتے تک کھاؤ +

جو بچے ملیریا میں مبتلا ہوں۔ انھیں ایک گرین کونین دن میں پانچ مرتبہ دینا چاہیئے۔ ایک سے تین سال تک کے بچوں کو ایک یا دو گرین کونین دن میں پانچ مرتبہ دینی چاہیئے۔ تین سے لے کر دس سال تک کے بچوں کو دو یا تین گرین کونین دن بھر میں پانچ مرتبہ دی جائے۔ چھ سال کے بچے کو ہر روز دو گرین کونین کھلانے سے ملیریا کے زہر کا کوئی اثر نہیں ہو سکتا۔ مگر دیر تک ہر روز کونین کھانے کا صحت پر بہت مضر اثر رونما ہوتا ہے +

باب ۴۰

چیچک اور چیچک کا ٹیکہ

جتنی متعدی بیماریاں ہیں۔ ان میں چیچک سب سے بڑھکر مہلک اور خوفناک ہے۔ یہ ان متعدی امراض میں شمار ہوتی ہے جو انسان کو ستاتی ہیں۔ جب یہ مرض وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تو بمشکل ایک یا دو فیصدی آدمی جنھیں اس کا ٹیکہ نہیں لگا ہے۔ اس کی دست برد سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کوئی مرد ہو یا عورت۔ جوان ہو یا بڈھا۔ سب اس کی جھپیٹ میں آتے ہیں۔ زمانۂ قدیم سے ہر ملک اور ہر زمانہ کے لوگ اس سے ہراساں اور خائف چلے آتے ہیں۔ کیونکہ یہ بیماری نہ صرف چھوت سے دوسروں کو لگ جاتی ہے بلکہ جتنے آدمی اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور ان میں بیشتر لغیر ٹیکہ کے ہوتے ہیں۔ ان کی شرح اموات پچیس اور پچپن فی صدی کے درمیان پائی جاتی ہے۔ اگر کوئی خوش نصیب چیچک سے زندہ بچ نکلے۔ تو اس کی صورت بالکل بگڑ جاتی ہے۔ اس کی ایک یا دونوں آنکھیں پھوٹ جاتی ہیں۔

ماہران طب کا اس بات پر اتفاق رائے ہے۔ کہ چیچک ایک نہایت ادنیٰ کرم سے پیدا ہوتی ہے۔ مگر اب تک اس کے جراثیم کا پتہ نہیں لگا ہے۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے۔ کہ چیچک کے مریض کی ناک کی آلائش اور کھرنڈ سے دوسروں کو چیچک لگ جاتی ہے۔ اور یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے۔ کہ جو آدمی شراب یا

تمباکو نہیں پیتے اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔ اگر ۹۸ فی صدی آدمی بغیر ٹیکہ کے اس میں مبتلا ہو جائیں۔ بشرطیکہ وہ شراب یا تمباکو نہ پیتے ہوں اور صاف ستھرے رہتے ہوں تو وہ بچ جاتے ہیں۔ لیکن شراب کے عادی اور بداعتدالی کے مرتکب لوگ بمشکل شفا پاتے ہیں +

علامات مرض

جب چیچک کے جراثیم کسی آدمی کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو کم از کم بارہ دن تک بیماری نمایاں نہیں ہوتی۔ جب بچوں کو چیچک نکلتی ہے تو پہلے جاڑا ہوتا ہے۔ پھر سر درد۔ بعد ازاں پیٹھ اور اعضا میں سخت قسم کا درد اٹھتا ہے۔ پہلے دن بخار (۱۰۳) درجہ (فارن ہیٹ) تک پہونچ جاتا ہے مگر پھنسیاں چوتھے دن نکلتی ہیں۔ اور حسب قاعدہ پیشانی اور ہاتھ کی کلائیوں پر نمایاں ہوتی ہیں۔ شروع میں یہ پھنسیاں سُرخی مائل سیاہ ہوتی ہیں۔ مگر ایک دو دن میں وہ بڑی ہو جاتی ہیں۔ اور اُن کے اندر دودھیائی رنگ کا مواد بھر جاتا ہے۔ جو ایک دو دن پیچھے پیپ میں تبدیل ہو جاتا ہے

طریقہ علاج

چیچک کا کوئی حکمی علاج نہیں ہے۔ لیکن اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ بیمار کی تیمارداری اور حفاظت بڑی احتیاط سے کی جائے۔ اسے آرام سے بستر پر لیٹے رہنا چاہیئے۔ اس کا کمرہ بالکل بند نہیں رکھنا چاہیئے۔ بلکہ اس بات کی اشد ضرورت ہے۔ کہ مریض کو تازہ خالص ہوا بکثرت نصیب ہوتی رہے

اسے ٹھنڈا پانی بکثرت پلاتے رہو۔ جب بخار کا زور ہو تو ٹھنڈے پانی میں اسفنج تر کر کے اس کے جسم پر پھیرنا چاہیے۔ ایپسم سالٹ کا مسہل ہر روز یا دوسرے تیسرے دن دینا چاہیے +

پیپ اور کھرنڈ کے بارہ میں حسب ذیل علاج مفید ثابت ہوگا۔ سرد پانی میں دو فی صدی کاربالک ایسڈ ملا کر روئی کے ذریعہ سے مریض کے چہرہ اور ہاتھوں پر لگانا چاہیے۔ جب پھنسیاں خشک ہو کر کھرنڈ پیدا ہونے لگیں تو ان پر واسلین لگانا چاہیے۔ بچے کو پھوڑوں کے کھجلانے سے روکنا چاہیے۔ ورنہ گہرے داغ ضرور پڑ جائیں گے +

آنکھوں کی بڑی حفاظت کرنا چاہیے۔ چند گھنٹے کے بعد بورک ایسڈ کے حل میں روئی تر کر کے آہستہ آہستہ مریض کے پپوٹوں کو صاف کرنا چاہیے (دیکھو باب ۵۰ نسخہ نمبر ۱) جب پپوٹے صاف اور خشک ہو جائیں تو ان پر ذرا سی واسلین مل دینی چاہیے۔ اور تھوڑا سا بورک ایسڈ کا حل تین تین گھنٹے کے بعد آنکھوں میں بھی ڈالتے رہنا چاہیے +

منہ اور حلق کو کلی اور غرارے کی دوا سے صاف کرانا چاہیے (دیکھو باب ۵ نسخہ نمبر ۷)

چیچک کا ٹیکہ

۱۷۹۶ء سے پہلے چیچک کے علاج کا کوئی کارگر طریقہ معلوم نہ تھا۔ اور نہ ہی اس کی روک تھام کی کوئی ترکیب کسی معالج کو معلوم تھی۔ مگر ۱۷۹۶ء میں انگریز ڈاکٹر جینر نے ایک ٹیکہ اس غرض سے ایجاد کیا تاکہ اس سے چیچک نہ ہونے پائے +

جس قسم کے ننھے کیڑوں سے انسان کو چیچک ہوتی ہے۔ اسی قسم کے
جراثیم سے گائے میں بھی چیچک کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔۔ وہ مادہ (لمف)
جس سے ٹیکہ لگایا جاتا ہے اس بچھڑے سے لیا جاتا ہے جس کے چیچک نکل آئی ہو
جب یہ مادہ انسان کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے تو وہاں پر چھالا پیدا ہو جاتا ہے
اور بخار کے ذریعہ سے سارے جسم کے اندر پھیل جاتا ہے۔ اس طرح پر انسان کا
بدن کچھ عرصہ کے لئے چیچک کے زہر کی مدافعت کے قابل ہو جاتا ہے۔ اگر وہ چیچک
کے مریض کے ساتھ پلنگ پر سوئے تو بھی اس پر کوئی اثر نہ ہوگا +
جب سے چیچک کا ٹیکہ جینر کی کوشش سے اختراع ہوا ہے۔ یورپ کی

ٹیکہ لگانا

قومیں اس سے برابر مستفید ہو رہی ہیں۔ اس کا انجام یہ ہوا ہے کہ گذشتہ سو سال کے عرصہ میں چیچک کی شرح اموات میں بہت بھاری کمی واقع ہو گئی ہے۔ ۱۸۷۴ء میں جرمنی میں ایک قانون کی رو سے چیچک کا انسدادی ٹیکہ لازمی قرار دیا گیا تھا۔ اس کی رو سے ایک سال کے اندر اندر تمام بچوں کو چیچک کا ٹیکہ کرانا لازم ہے۔ پھر بارہ سال کی عمر میں دوبارہ ٹیکہ کرانا ضروری ہے۔ اس پیش بندی سے ملک جرمنی میں چیچک کی وبا کبھی نہیں پھیلی۔ گو اس کی آبادی پانچ کروڑ چالیس لاکھ نفوس ہے۔ مگر ایک سال میں چھوٹے بڑے دس سے زیادہ کبھی نہیں مرے +

یہ جزائر فلپائن کا واقعہ ہے کہ دار الصدر منیلا کے قرب و جوار میں چیچک کی روک تھام کے واسطے حکام کبھی کوشش نہیں کرتے تھے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ چھ ہزار آدمی سالانہ چیچک کی نذر ہو جاتے تھے۔ لیکن جب ٹیکہ لگانے کا قانون نافذ ہو گیا۔ اور اب سب ٹیکہ کرانے لگے ہیں تو اسی حصہ میں تین سال میں ایک آدمی بھی چیچک سے ہلاک نہیں ہوتا +

۱۸۸۵ء سے پہلے جاپان میں چیچک سے بہت لوگ مرتے تھے۔ لیکن اس سال حکومت جاپان نے ایک ضابطہ کے رو سے یہ لازم قرار دیا کہ تین مہینے سے پہلے سب بچوں کے ٹیکہ کیا جائے۔ پھر دوسرے سال دوبارہ ٹیکہ لگایا جائے۔ پھر دس سال کی عمر میں تیسری مرتبہ ٹیکہ لگانا لازم ٹھہرایا گیا اس کا انجام یہ ہوا ہے کہ وہاں پر چیچک کی شرح اموات میں تخفیف ہوتی

چلی آتی ہے۔ اب وہاں پر بہت تھوڑی موتیں چیچک کے سبب سے ہوتی ہیں +

اب یہ امر بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ گائے کی چیچک کی پھنسیوں سے مادہ لے کر انسان کے بدن میں پیوست کرنے سے چیچک کے زہر کا کوئی اثر نہیں ہوتا اس وجہ سے ماں باپ کا یہ سب سے بڑا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کو پہلے سال کے اندر اندر اور پھر دس سال کی عمر میں چیچک کا ٹیکہ کرا لیں تاکہ وہ اس مہلک مرض کی دار و گیر سے قطعی محفوظ ہو جائیں +

باب ۱۴

سوزاک اور آتشک

جب کوئی آدمی سوزاک میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کے پیشاب کے نارُے کے اندر سوزش ہوتی ہے اور اندر سے سفید یا پیلا سا مادہ نکلتا ہے۔ یہ مرض سوزاک کے جراثیم سے جو مریض سوزاک کے ساتھ صحبت کرنے کے ذریعہ سے لگ جاتے ہیں۔ پیدا ہوتا ہے۔ دیہاتوں کی بہ نسبت شہروں میں اس کا بڑا زور ہے۔ بعض خاص حالتوں میں تولیے سے بھی جس سے مریض نے اپنا بدن پونچھا ہو۔ یا پاخانہ یا کرسی مونڈھے یا بستر سے جہاں مریض سوزاک کا مادہ زہر دار گرا ہو۔ لگ جاتا ہے +

مگر بالعموم یہ بیماری بدکار عورتوں سے صحبت کرنے سے لگ جاتی ہے۔ اس وجہ سے اس سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پاک زندگی بسر کیجائے اور بدکار عورتوں کی صورت ہی سے بھاگتے رہو +

علامات مرض

مریض سوزاک سے صحبت کرنے کے تین سے لے کر سات دن کے اندر بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ اس کے علامات یہ ہیں۔ پیشاب کی نالی میں کھجلی سوزش۔ ٹپک۔ پیشاب کرتے وقت درد۔ اور پیشاب کی نالی سے رقیق مواد خارج ہوتا ہے۔ جو جلد ہی گاڑھا اور رنگت میں زرد یا سفید ہو جاتا ہے +

اگر کوشش اور استقلال سے علاج کیا جائے تو دو مہینے میں شفا ئے کلی ہو جاتی ہے۔ لیکن اکثر پیشاب کے نائزے میں سوزش کہنہ ہو جاتی ہے جس سے مہینوں اور برسوں تک دکھ ہوتا چلا جاتا ہے۔ سوزاک کے سبب سے دل جگر۔ جوڑوں۔ ہڈیوں اور گردوں کی بیماریاں عارض ہو جاتی ہیں۔ اور جب ان میں سے کوئی بیماری لاحق ہو جاتی ہے تو پھر مریض کا بچنا نا ممکن ہے۔ عام طور پر سوزاک کے بیماروں کی آنکھوں میں جراثیم سوزاک جا پہونچتے ہیں جس سے آنکھوں میں ایک سخت قسم کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جس کے اثر سے اکثر بینائی جاتی رہتی ہے +

علاج

جب سوزاک ہو جائے تو فی الفور کسی ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ گھر میں چپ چاپ پلنگ پر لیٹ رہنا چاہیئے۔ خوب پانی پیو۔ اور اس میں عرق لیموں ڈال لو۔ ہر روز اپسم سالٹ یا سوڈیم سلفیٹ کا مسہل لیتے رہو۔ عضو مخصوص کو دن میں تین مرتبہ گرم پانی میں ڈالا کرو۔ تاکہ درد سے افاقہ ہو۔ اور مواد صاف ہو جائے۔ کپڑے یا کاغذ یا روئی کو جس سے مواد صاف کیا جائے جلا ڈالنا چاہیئے اور عضو مخصوص کو دھونے یا صاف کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب دھو ڈالا کرو۔ تاکہ ایسا نہ ہو کہ سوزاک کے جراثیم آنکھوں میں لگ جائیں۔ جس سے بینائی برباد ہو جاتی ہے۔ دن میں تین مرتبہ آدھے گلاس پانی میں سوڈا بائی کاربونیٹ یا پوٹاسیم سائٹریٹ گھول کر پیا کرو۔ کھانے کے ایک گھنٹہ کے بعد پیو تو بہت اچھا

ہو۔ جب درد اور سوجن جاتی رہے تو پیشاب کی نالی کے اندر دو مرتبہ ارگی رول
داخل کرنی چاہیئے۔ اس دوا کا پندرہ فی صدی کا حل استعمال کرنا سود مند ہوتا
ہے۔ اس کا آدھا چمچہ ڈراپر کے ذریعہ سے پیشاب کی نالی میں داخل کرنا چاہیئے
جب دوا داخل کر چکو تو پیشاب کی نالی کا سرا پانچ منٹ تک پکڑے رکھو تاکہ
دوا باہر نہ نکلنے پائے۔ علاوہ ازیں پانچ گرین گیسیب کا اولیو ریزن
(Oleoresin) یا دس گرین کپائبہ بلسام (copaibabalsam) کھانے کے
بعد تین مرتبہ روز کھانا چاہیئے۔ یہ دوا ہر روز کئی ہفتے تک استعمال کرتے رہو۔
تاکہ سوزاک کا استیصال ہو جائے +

مناسب یہ ہے کہ ہر حال میں کسی تجربہ کار اور ہوشیار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا
چاہیئے۔ ایسے ڈاکٹروں اور حکیموں کی طرف کبھی رجوع مت لاؤ جو اخباروں
اور اشتہاروں میں اپنے کو سوزاک اور آتشک کے معالج ماہر مشتہر کرتے ہیں۔
اور نہ ہی اشتہاری دواؤں کو استعمال کرنا چاہیئے۔ جو سوزاک کا تیر بہدف
علاج بتائی جاتی ہیں۔ اس قسم کے اشتہاری ڈاکٹر اور ان کی دوائیں دھوکہ
کی ٹٹی ہیں۔ ان سے خاک فائدہ نہ ہوگا۔ بلکہ سخت ضرر پہونچنے کا اندیشہ ہے +

عورتوں کا سوزاک

بہت مردوں کو شادی کرنے سے پہلے سوزاک ہو جاتا ہے۔ پس جب
وہ شادی کرتے ہیں۔ تو ان کی بیویوں کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ بہت
بیویاں شرم کے سبب سے کسی ڈاکٹر سے اس کا ذکر نہیں کرتیں۔ جس کے

سبب سے بیماری بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اور ان کی صحت معرض خطر میں پڑ جاتی ہے +

علامات

شروع میں جلن اور پیشاب کرتے وقت درد ہوتا ہے۔ بار بار پیشاب کرنے کی حاجت معلوم ہوتی ہے۔ اور خصیۃ الرحم سے سفید یا زرد سا مواد بھی خارج ہوتا ہے۔ اگر عورت کو سوزاک ہو جائے تو کچھ مدت بعد اس سے رحم کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جسے سیلان الرحم کہتے ہیں۔ (دیکھو باب ۴۲)۔ عورتوں کے بانجھ ہونے کے جتنے اسباب ہوتے ہیں۔ سوزاک ان میں سب سے بڑا ہے۔ نہ صرف اس سے بانجھ پن ہی پیدا ہوتا ہے۔ بلکہ برسوں تک اس مرض سے عورتیں دکھ اٹھاتی رہتی ہیں۔ عورتوں کے اعضائے تناسل کے جتنے اپریشن ہوتے ہیں۔ ان میں نصف سے زیادہ سوزاک کی وجہ سے لازم آتے ہیں +

طریقۂ علاج

چپ چاپ بستر پر لیٹ رہو۔ عضو نہانی کو اسی طریقہ سے دھونا چاہیئے۔ جس طرح کہ سیلان الرحم میں (باب ۴۲) دھونے کی ہدایت کی گئی ہے۔ ہر روز ٹب میں گرم پانی بھر کر اس کے اندر بیٹھنا چاہیئے۔ (دیکھو باب ۴۰) وہی دوائیں پینا چاہئیں جو سوزاک کے مریض مردوں کے واسطے مذکور ہو چکی ہیں +

عورت کا سوزاک معمولی مرض نہیں ہوتا۔ بلکہ بہت مہلک ہے۔ اس وجہ سے کسی تجربہ کار اور ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا بہت ضروری ہے +

آتشک

آتشک ایک ایسا مرض ہے جو جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ یا یوں کہنا چاہیئے کہ آتشک کے مریض شخص سے صحبت کرنے سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔ اگر کسی عورت کو یہ بیماری ہو تو اس کے بچے کو جو اس کے پیٹ میں پڑا بڑھ رہا ہے قبل از ولادت ہی یہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ آتشک اور سل دونوں دنیا کی دو سب سے بڑی آفتیں ہیں۔ مگر دونوں میں آتشک بہت بڑی بلا ہے +

گو عام طور پر یہ مرض صحبت کرنے سے ہو جاتا ہے۔ لیکن اور طرح سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ مثلاً مریض کا بوسہ لینے سے۔ یا اس کے کسی زخم سے اتفاقاً چھو جانے سے۔ یا مریض کا پائپ حقہ پینے سے۔ یا اس کے کھانا کھانے یا پانی وغیرہ پینے کے برتنوں میں کھانے سے آتشک کا زہر سرایت کر جاتا ہے +

علامات آتشک

سب سے پہلے عضو مخصوص کے سرے پر چھوٹی پھنسی نکلتی ہے جو صحبت کرنے کے پانچ ہفتے بعد نمایاں ہوتی ہے۔ اس کے بعد خراش ہونے لگتی ہے۔ جو بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی دونوں کولھوں میں گلٹیاں نمودار ہو جاتی ہیں۔ پھنسی نکلنے کے پانچ چھ ہفتے کے بعد تانبے کی رنگت کی پھنسیاں مثل خسرہ کے دانوں کے تمام بدن پر نکل آتی ہیں۔ علاوہ ازیں اور علامتیں آتشک کی یہ ہیں۔ سر درد۔ متلی۔ بھوک کم ہو جانا۔ حلق میں خراش بھی ہو جاتی ہے۔ بغل اور مقعد کے آس پاس پیپ بھرے دانے بھی نکل آتے ہیں۔ بال

جھڑ جاتے ہیں۔ جس سے سر میں بڑے بڑے داغ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس بات کو نہ بھولنا چاہیے کہ یہ سب علامتیں ہر ایک مریض میں نہیں ہوتیں۔ بلکہ مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہیں +

مرض کا تیسرا مرحلہ چند مہینوں یا چند سالوں کے بعد آتا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں پر گہرے ناسور پڑ جاتے ہیں۔ ناک گل کر گر پڑتی ہے۔ اور اس کی جگہ سوراخ ہو جاتا ہے۔ کھوپڑی اور جسم کی ہڈیاں بھی آتشک کہنہ کے سبب سے گل جاتی ہیں۔ نظام اعصاب۔ دل۔ دماغ اور شریانوں کے کئی قسم کے امراض بھی آتشک سے پیدا ہو جاتے ہیں +

طریقۂ علاج

سب سے پہلے اس بات کا بخوبی پتہ لگنا چاہیئے۔ آیا مریض آتشک میں مبتلا ہے یا کسی اور مرض میں؟ کیونکہ بیماری کا علم ہوتے ہی علاج کرنے سے شفائے کلی کی کامل توقع ہوتی ہے۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو دکھایا جائے +

حال ہی میں ڈاکٹر واسرمین نے ایک طریقۂ تشخیص اختراع کیا ہے۔ جس سے آتشک کا فوراً ہی پتہ لگ جاتا ہے +

آتشک کا سب سے اچھا مجرب علاج سل ورشن (۶۰۶) ہے۔ مرکری Mercury اور آیوڈائڈ آف پوٹاش بھی عمدہ دوائیں ہیں۔ مگر ڈاکٹر Iodid of Potash سے مشورہ کئے بغیر کبھی دوا مت پیو +

اگر کوئی آدمی جسے آتشک ہو۔ شادی کرنے کا خواہاں ہو۔ تو جب تک وہ پورے دو سال تک علاج نہ کرائے اور بیماری کی علامات نابود ہونے کے ایک سال بعد تک انتظار کرے۔ اگر وہ اس سے پہلے شادی کرنے گا تو یہ بیماری اس کی بیوی کو بھی ہو جائے گی اور اس سے جو اولاد ہوگی وہ بھی اس کے زہر کے اثر سے متاثر ہوگی۔ اگر کئی برس پہلے کسی کو سوزاک یا آتشک ہو چکا ہو اور اگر اس میں افاقہ ہو گیا ہو۔ تو بھی اس سے اس کی بیوی کو اس بیماری کے لگ جانے کا احتمال رہتا ہے +

باب ۴۲

امراض نسواں

حیض کے عمل طبعی کا ذکر باب ۱۵ میں ہو چکا ہے۔ مگر اس عمل حیض کے ساتھ کئی بیماریاں بھی شامل ہوتی ہیں۔ مثلاً حیض کا بالکل نہ آنا۔ یا عمل حیض کے وقت درد ہونا۔ یا بکثرت خون نکلنا۔ یا سیلان الرحم جو حیض کے ابتدائی اور آخری ایام کے درمیانی دنوں میں واقع ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں کلوروسس کی بیماری بھی ہے۔ جو لڑکیوں کو حیض کے آغاز کے وقت ہو جاتی ہے +

حیض نہ ہونا

گرم ملکوں میں نو برس کی لڑکیوں کو حیض شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن بالعموم پندرہ برس کی عمر میں حیض کا آغاز ہوتا ہے۔ اگر لڑکی سولہ برس یا اس سے زیادہ عمر کی ہو جائے اور اس کو حیض نہ آئے تو اسے یا تو ہسپتال لیجا کر دکھاؤ۔ یا ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیئے۔ اگر لڑکی تندرست اور تنومند ہو تو حیض نہ آنے سے فکر مند نہ ہونا چاہیئے۔ سترہ اٹھارہ برس میں آنا شروع ہو جائے گا۔ اگر لڑکی کی عمر ایسی ہو کہ جب حیض آنا شروع ہو جاتا ہے اور وہ نہ آئے۔ اور ہر مہینے باقاعدہ درد ہوتا ہو۔ تو سمجھنا چاہیئے کہ اس کی شرمگاہ کا منہ بند ہے۔ احتیاط سے دیکھ بھال کرنے کے بعد اسے ہسپتال میں لے جانا چاہیئے +

اگر وہ لڑکی جس کو حیض نہیں ہوتا۔ دبلی پتلی اور لاغر ہو۔ اس کے جسم میں توانائی نہ ہو اور اسے گاہے بگاہے کھانسی آتی ہو۔ اور کبھی کبھی بخار ہو جاتا ہے تو سمجھ لو کہ اسے سل کا عارضہ ہے۔ اس قسم کی لڑکی کے حیض نہیں ہوگا تاوقتیکہ اس کے سل کا بخوبی علاج نہ کیا جائے گا۔

جن لڑکیوں کو کلوروسس کی بیماری ہوتی ہے۔ ان کا حیض جاری نہیں ہوتا۔ اس بیماری کا علاج حسب ذیل ہے:۔ Chlorosis

حیض جاری نہ ہونے کا یہ سبب ہوتا ہے کہ رحم اور خصیۃ الرحم کی ایسی نمو نہیں ہوئی ہے جیسی ہونی چاہیئے۔ آیا درحقیقت یہی وجہ ہے یا کوئی اور؟ اس کی بابت تو ڈاکٹر دیکھ بھال کے بعد پختہ رائے دے سکتا ہے۔

اگر حیض جاری بھی ہو جائے تو بھی اس میں بے قاعدگی ہو جایا کرتی ہے اور بعض وقت تو مہینوں تک بند رہتا ہے۔ خواہ کوئی بھی بیماری نہ ہو۔ اگر ایک جگہ چھوڑ کر کہیں دور چلے جاؤ۔ تو آب و ہوا کے اختلاف کے سبب سے حیض کئی مہینے تک بند ہو جاتا ہے۔ اس دوران میں لڑکی کا جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ مگر صحت عمدہ رہتی ہے۔

بہت سی ایسی بیماریاں ہیں کہ جن کے دوران میں کل حیض بند ہو جاتا ہے۔ تپ محرقہ۔ تپ سرخ۔ اور دیگر اسی قسم کی بیماریوں کے دوران بلکہ افاقہ ہو جانے کے بعد کئی مہینے تک حیض بند رہتا ہے۔

بعض مرتبہ لڑکی جلق لگانے کی بری عادت میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

تو بھی حیض رُک جاتا ہے۔ اس کا علاج فقط یہ ہے کہ اس کی یہ بدعادت چھڑائی جائے۔ اگر جوان عورت کا حیض رُک جائے۔ بشرطیکہ وہ حاملہ نہ ہو تو اس کا سبب خوف یا سردی ہوتی ہے۔ حیض بند رہنے کے ساتھ ہی اسکی پشت میں درد بھی ہونے لگتا ہے۔ اور جب حیض کا مقررہ وقت آتا ہے۔ تو یہ درد اور بھی بڑھ جاتا ہے +

طریقۂ علاج

چونکہ حیض رُکنے اور بند ہونے کے اسباب مختلف ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے علاج بھی اسباب ہی کے مطابق کرنا ضروری ہے۔ اگر شادی شدہ عورت کا حیض بند ہو جائے تو اس کا سبب حمل ہوگا +

اگر حسب ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے تو حیض جاری ہو جائے گا:۔

اگر لڑکی کو مقوی غذا نہ ملتی ہو تو اسے عمدہ خوراک دو۔ اور اس سے سخت کام مت لو۔ اسے ہر روز باہر کسرت کرنا چاہیئے۔ اور آٹھ نو گھنٹے سونا چاہیے۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے اسے بہت فائدہ ہوگا۔ اگر اسے قبض کی شکایت ہو تو باب نمبر ۲۹ کے مطابق علاج کرنا چاہیئے۔ جس لڑکی کا حیض جاری نہ ہوا ہو اس کے علاج میں گرم پانی کا عمل معدے کی صفائی کیلئے بہت نفع آور ثابت ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی (۱۱۰) درجہ کے گرم پانی میں بھی اسے دس منٹ تک روزانہ بٹھانا چاہیئے۔ پاؤں گرم پانی میں رکھے جائیں۔ اور سر پہ ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر رکھا جائے (دیکھو باب ۲۰)

نسخہ نمبر ۱۹ (باب ۵۰) کھانے کے بعد تین مرتبہ روزانہ پلانا چاہیئے۔ اگر سردی یا خوف سے حیض بند ہو گیا ہو تو گرم پانی کے عمل اور گرم پانی میں بیٹھنے سے افاقہ ہو جاتا ہے +

کثرت سے حیض ہونا

رحم کی بیماری کے سبب سے دوران حیض میں بکثرت خون نکلتا ہے اور یہ اکثر بچہ پیدا ہونے یا اسقاط حمل کے وقت واقع ہوتا ہے۔ کیونکہ اِن صورتوں میں رحم کی غشائیں کھلی رہ جاتی ہیں۔ یا فم رحم پھٹ جاتا ہے۔ بعض وقت ولادت بچے کے وقت دائی کے میلے ہاتھوں سے یا لاپروائی سے زہر دار جراثیم رحم کے اندر چلے جاتے ہیں۔ اگر دوران حیض میں میلے کاغذ یا کپڑے سے کام لیا جائے تو بھی بیماری کے جراثیم رحم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے عمل حیض کے وقت بہت خون نکلتا اور درد بھی ہوتا ہے +

ایسی بیماریوں کا گھر میں علاج کرنا بہت مشکل کام ہے۔ اس وجہ سے یا تو ڈاکٹر کے پاس جاؤ یا ہسپتال میں علاج کراؤ۔ اگر یہ نہ ہو سکے۔ تو اندام نہانی میں گرم پانی سے پچکاری کرنا چاہیے۔ (ملاحظہ ہو باب ۲۰)۔ پچکاری کا پانی اتنا گرم ہو کہ اس سے تکلیف نہ ہونے پائے۔ جب پچکاری کر چکو۔ تو پیشاب گاہ کے خارجی حصے اور نیز رانیں سرد پانی سے بذریعہ اسفنج[1] دھوئی جائیں۔ حیض کے دوران میں آرام سے پلنگ پر لیٹ رہنا چاہیئے +

حیض کے دوران میں درد۔

[1] Sponge

حیض کے وقت تھوڑی سی تکلیف امر طبعی ہے۔ اگر درد ہونے لگے تو اس کا باعث کوئی بیماری ہے۔ کثرت حیض جس کا اوپر ذکر ہو چکا ہے۔ عموماً درد سے ہوا کرتا ہے۔ ایسا درد یا تو بغل میں یا کمر میں ہوتا ہے۔ کبھی کبھی پیڑو کے نچلے حصہ میں بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ رحم کے آس پاس شدت کا درد اُٹھتا ہے جو لگاتار نہیں ہوتا بلکہ کبھی ہونے لگتا ہے اور کبھی بند ہو جاتا ہے +

کثرت حیض کا علاج

جب حیض کے وقت درد ہونے لگتا ہے تو اس کا علاج ہسپتال ہی میں ہو سکتا ہے۔ یا کسی ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا لازم ہے۔ چونکہ رحم کی بیماری کے سبب سے بکثرت خون نکلتا ہے۔ اس لئے علاج تجربہ کار ڈاکٹر ہی اچھی طرح کر سکتا ہے +

لیکن گھر میں حسب ذیل طریقہ سے بھی علاج ہو سکتا ہے:۔

جب حیض آنے کو چند دن باقی رہ جائیں تو پاؤں گرم پانی میں رکھو۔ اور اندام نہانی کے اندر گرم پانی کی پچکاری کرو۔ دوسرے دن گرم پانی میں بیٹھو۔ سر پر ٹھنڈے پانی میں بھگو کر کپڑے رکھو۔ اگر قبض ہو تو گرم پانی کا عمل لو۔ (دیکھو باب ۲۰ جس میں اندام نہانی کے اندر پچکاری کرنے اور گرم پانی کا عمل لینے کا ذکر ہے)۔ ان ہدایات پر سونے سے پہلے عمل کرنا چاہیئے۔ حیض کے دوران میں پیڑو کے نچلے حصہ پر گرم پانی کی بوتل رکھنا چاہیئے یا سینک دینا چاہیئے۔ گرم پانی بکثرت پینا بھی بہت مفید ثابت

ہوتا ہے +

جریان الرحم

اس مرض میں پیشاب گاہ کے اندر سے سفید رطوبت آنے لگتی ہے ۔اس وقت کچھ ناتوانی معلوم ہوتی ہے ۔ اور پشت میں درد ہوتا ہے ۔ رحم کے حصہ میں بےچینی اور شرمگاہ کے دہانہ میں کھجلی ہونے لگتی ہے ۔ اگر اس بیماری کا علاج کرنا ہو تو یا تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کے پاس جاؤ یا ہسپتال میں دکھاؤ +

یہ عارضہ سردی لگنے ۔ بہت کام کرنے ۔ نکمی غذا کھانے یا حد سے زیادہ صحبت کرنے ۔ جلق لگانے ۔ اور رحم کی بیماری سے پیدا ہوتا ہے ۔ سوزاک سے بھی جریان رحم لاحق ہو جاتا ہے +

اس کے علاج کا انحصار ان اسباب پر موقوف ہے جن سے یہ بیماری پیدا ہوئی ہو ۔ اپنے گھر میں جو علاج ہو سکتا ہے ۔ وہ اندام نہانی کی پچکاری ہے ۔ چھ یا آٹھ بوتل پانی جو (۱۲۰) درجہ کا گرم ہو ۔ استعمال کرنا چاہیئے ۔ مگر پچکاری سے پہلے اس پانی میں آٹھ چھوٹے چمچے بورک ایسڈ ۔ یا ایک چھوٹا چمچہ پرمگنیٹ آف پوٹاش کا حل کرنا ضروری ہے ۔ اگر پوٹاسیم پرمگنیٹ آف پوٹاش استعمال کرنا ہو تو پہلے ایک معمولی گلاس پانی لو ۔ اور اس دوا کو بخوبی گھول لینا چاہیئے ۔ پھر اسے باقی ماندہ گرم پانی میں ملا دیا جائے ۔ ہر روز اسی کی پچکاری کیجائے ۔ اور ہفتہ میں تین مرتبہ گرم پانی کا غسل لینا چاہیئے ۔ (دیکھو باب ۲ جس میں اندام نہانی کے اندر پچکاری کرنے کا طریقہ مذکور ہے) +

کلوروسیس Chlorosis

اس بیماری کا دوسرا سادہ نام "مرض سبزہ" ہے۔ یہ بیماری ان ہی لڑکیوں کو ہوتی ہے جن کے اجرار حیض کا زمانہ ہوتا ہے۔ فساد خون اس مرض کا سبب اصلی ہوتا ہے۔ جسم کے وزن میں کوئی فرق نہیں آتا۔ وہ جوں کی توں موٹی تازی نظر آتی ہے۔ مگر اس کی جلد کا رنگ ایسا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بیماری کا نام "مرض سبزہ" پڑ گیا ہے۔ بھوک عموماً بے ٹھکانہ ہوتی ہے مگر ترش چیزیں کھانے کی خواہش بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے +

مرض کا علاج

اس مرض میں خون کے اندر کا جزو آہنی کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے لڑکی کو عمدہ غذا ملنا چاہیئے۔ کلوروسیس کے ساتھ قبض لازم ہوتی ہے اس وجہ سے باب ۲۹ میں بیان کردہ طریقۂ علاج سے ہدایت حاصل کرنا چاہیئے۔ باب ۵ کے نسخہ ۴ کی گولیاں دینا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ پہلے ہفتہ دن میں تین گولیاں کھلائی جائیں۔ دوسرے ہفتہ روزانہ دو گولیاں دیجائیں۔ روزانہ تین گولیاں ایک مہینہ یا اس سے زیادہ عرصہ تک دیجائیں +

شرمگاہ کے بیرونی امراض

شرمگاہ کے دہانہ کی کھجلی۔ جلق اور زخم میلے پن سے ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ ہر روز شرمگاہ کے بیرونی حصوں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ شرمگاہ کے لبوں کے ملاؤ کی جھلی کو پانی سے خوب دھونا چاہیئے

سوزاک۔ جریان الرحم۔ غیر معمولی قسم کی زیادتی پیشاب یا حیض کے دنوں میں سخت کاغذ یا میلے کپڑے کی گدی استعمال کرنے یا جلق لگانے سے شرمگاہ کے دہانہ پر کھجلی۔ سرخی اور سوجن ہو جاتی ہے +

طریقہ علاج

وہ سبب رفع کرنا چاہیئے جس سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ اگر درد اور سوجن شرمگاہ کے اندر سے مواد نکلنے کے سبب سے پیدا ہو گئی ہو تو اس مواد کو بند کرنا چاہیئے۔ اگر جلق لگانے سے بیماری پیدا ہوئی ہو تو جلق کی عادت مذموم چھوڑنا چاہیئے۔ اگر جوؤں کے سبب سے سوزش اور کھجلی ہو تو باب ۵۰ کا نسخہ نمبر ۲۱ استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر مقعد یا امعاء مستقیم کے آس پاس کھجلی ہے تو اس کا سبب چنونے یا کرم امعاء ہے۔ اس کے علاج کا ذکر باب ۳۵ میں ہو چکا ہے +

اگر نسخہ نمبر ۲۲ سے کھجلی والے حصہ کو دھویا جائے تو بہت فائدہ ہوگا۔ اس دوا سے دھونے کے بعد نسخہ نمبر ۲۳ یا نمبر ۱۱ کی دوا ملنا چاہیئے۔ اگر پھنسیاں ہوں تو ان کے منہ کھول دیئے جائیں۔ اور ان پر ٹنکچر آیوڈین کا پچارا پھیرنا چاہیئے

امراض رحم و خصیتہ الرحم

پیٹھ کا درد۔ پیڑو کا درد جس کے مارے سید ھا کھڑا نہ ہوا جائے۔ پیڑو کا ورم۔ بخار۔ شرمگاہ سے بدبودار مواد خارج ہونا۔ اور دیگر قسم کی علامتیں رحم یا خصیتہ الرحم کی بیماریوں سے نمایاں ہوتی ہیں۔ اگر گھر میں علاج کرنے سے ان علامتوں کو افاقہ نہ ہو تو مریضہ کو یا تو ہسپتال میں یا کسی ہوشیار ڈاکٹر کا

علاج کرنا چاہیئے۔ ان میں سے بعض بیماریاں جن سے مذکورۂ صدر تکالیف عارض ہوتی ہیں۔ بھنک ہوتی ہیں۔ اور اگر جلد علاج نہ کیا جائے تو نتیجہ سوائے موت کے اور کیا ہو سکتا ہے ؟

بانجھ پن

بعض عورتیں یا تو شادی ہی کے زمانہ سے بانجھ ہوتی ہیں یا ایک دو اولادوں کے بعد بانجھ ہو جاتی ہیں۔ اگر شادی کے وقت ہی سے بانجھ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے اعضار تناسل کی پوری نشو ونما نہیں ہوئی ہے۔ شوہر اور بیوی کی اپنی بیماری سے بھی لاولدی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر ڈاکٹر مرد کے مادۂ تولید کا خردبین سے معائنہ کرے تو اسے یہ معلوم ہو جائے گا آیا اس میں کرم ذی جان ہیں جو بچے کی ہستی کا موجب ہوتے ہیں۔ نامی ڈاکٹروں نے سو مردوں کا مادۂ تولید دیکھنے کے بعد یہ نتیجہ نکالا ہے کہ سولہ آدمی ایسے ہیں کہ جن کے مادۂ مردمی میں جاندار جراثیم نہیں ہیں اس وجہ سے ان کی بیویوں کے اولاد کیسے ہو سکتی تھی۔ اسی طرح بانجھ عورتوں کے مادۂ تولید کا بھی خردبین سے معائنہ کیا گیا تو ان کے بانجھ پن کا باعث سوزاک اور آتشک کے امراض کے جراثیم ثابت ہوئے۔ یہ مرض بالعموم مرد بدکار عورتوں سے صحبت کرنے سے اپنے تئیں لگا لیتا ہے +

بعض عورتوں کے رحم یا خصیۃ الرحم کی بیماریوں سے بانجھ پن پیدا ہو جاتا ہے جو آپریشن سے دفع ہو سکتا ہے۔ اگر پہلے بچے کی پیدائش کے وقت

رحم کا منہ پھٹ گیا ہو تو اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ رحم کی رسولیاں کاٹنے سے نقص جاتا رہتا ہے +

بعض مرتبہ بانجھ پن کسی بیماری سے نہیں پیدا ہوتا۔ جس کا تدارک گھر ہی میں ہو سکتا ہے۔ اور وہ حسب ذیل ہے :-

بعض اوقات کثرت صحبت سے بھی حمل قرار نہیں پاتا۔ اس لئے یہ مناسب ہے کہ میاں بیوی مہینے میں ایک دو مرتبہ صحبت کریں۔ اور اس کے واسطے سب سے اچھا موقع یہ ہے کہ ایام ماہواری کے شروع یا بند ہونے کے کچھ دن بعد میل کیا جائے۔ (دیکھو باب ۲۳) +

بعض دفعہ رحم یا دہانۂ رحم سے مواد خارج ہونے کے سبب سے حمل قرار نہیں پاتا۔ کیونکہ اس مواد کے اخراج سے مادۂ تولید کے جاندار کرم برباد ہو جاتے ہیں۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ بورک ایسڈ گھول کر اندام نہانی میں پچکاری کیجائے۔ آدھ اونس بورک ایسڈ کو چار بوتل پانی میں گھول کر پچکاری کرنا چاہیئے پانی اتنا گرم ہو کہ جتنا برداشت ہو سکے۔ میل کے وقت اور اس کے پیچھے کئی روز تک پچکاری بند کر دینا چاہیئے۔ اور بیوی کو صحبت کے بعد کئی گھنٹے تک پلنگ ہی میں لیٹا رہنا چاہیئے +

اگر بیوی کی صحت اچھی نہ ہو تو پہلے اس کا علاج کیا جائے۔ اسے کھانے کو عمدہ مقوی غذا دینا چاہیئے۔ اس سے ایسا سخت کام نہ کرایا جائے جس سے اسے دیر تک تکان محسوس ہوتی رہے +

باب ۴۳

امراض جلد اور جذام

خارش

جب ایک نہایت ہی ننھا سا جرم مرض جلد کے اندر گھسنے کی کوشش کرتا ہے تو خارش ہوتی ہے۔ بالعموم خارش دو انگلیوں کے درمیان یا کلائیوں یا چھاتیوں کی جلد سے شروع ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں ناف کے ارد گرد کی جلد میں بھی کھجلی شروع ہو جاتی ہے +

علاماتِ مرض

جلد میں خارش ہوتی ہے جس کے سبب سے کھجلانے سے چھالے پھنسی اور لال چکتے ابھر آتے ہیں۔ جب گھر کا ایک آدمی اس میں مبتلا ہوتا ہے تو پھر جلد ہی سارا گھرانہ اس کا شکار ہو جاتا ہے +

خارش کی بلا سے بچنے کا یہ طریقہ ہے کہ بیمار خارش کے پاس نہ بیٹھو اور نہ اس کے پلنگ پر لیٹو۔ اگر مریض کے اوڑھنے پہننے کے کپڑے یا تولیہ کوئی اور استعمال کرے تو بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے +

خارش کا علاج

مریض خارش کو پہلے گرم پانی اور صابون سے خوب اچھی طرح نہانا چاہیئے پھر تین حصے گندھک لے کر سات حصے واسلین یا ناریل کے تیل میں ڈال کر

مرہم بناؤ۔ تیل اور گندھک کو خوب اچھی طرح ملانا چاہیئے۔ پھر صبح اور رات کو اُن حصّوں پر خوب ملو جہاں کھجلی ہوتی ہے۔ تین دن تک یہی مرہم لگانا چاہیئے۔ اپنے کپڑے نہ بدلو۔ پلنگ کے بچھانے اوڑھنے کے وہی کپڑے رہنے چاہیئیں۔ تین دن کے بعد گرم پانی اور صابون سے خوب نہا کر کپڑے بدل ڈالو۔ اور بستر کے کپڑے بھی صاف اور نیئے دھلے ہوئے لگانے چاہیئیں۔ اور میلے کپڑے گرم پانی میں کچھ دیر تک اُبالنے چاہیئیں۔ تب انھیں استعمال کیا جائے۔ اس طرح پر وہ موذی کرم ہلاک ہوجاتے ہیں۔ جن کے سبب سے خارش ہوتی ہے +

جوئیں

جو لوگ اپنا بدن اور کپڑے صاف نہیں رکھتے۔ ان کے سر اور جسم میں جوئیں پڑجاتی ہیں۔ جن سے بچنے کا یہ طریقہ ہے کہ کپڑے اور بدن صاف رکھے جائیں۔ جتنا ہوسکے نہایا کرو۔ جسم پر جوئیں پیدا ہوجانے سے کھجلی ہونے لگتی ہے۔ اور پھر کھجلانے سے جسم پر پھنسیاں اور زخم ہوجاتے ہیں۔ جوئیں کپڑوں کی درزوں میں پڑجاتی ہیں۔ انھیں ہلاک کرنے کا یہی کارگر طریقہ ہے کہ کپڑے کھولتے ہوئے پانی میں کچھ دیر پڑے رہیں +

ایک خاص قسم کی جوں ہوتی ہے جو ناف کے نیچے کے حصّے کے بالوں میں پڑجاتی ہے۔ پھر وہ جسم کے اور اطراف میں پھیل جاتی ہے۔ اس کے ہلاک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک اونس پانی میں دو گرین کاروسو سبلی میٹ،

حل کر لیا جائے۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ اس حصّہ کو دھونا چاہیئے۔ اور لگاتار کئی ہفتے تک دھوتے چلے جاؤ۔ یہ دوا سخت قسم کا زہر ہے۔ اس لئے خاص احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ نسخہ نمبر ۱۲۔ باب ۵۰ بھی جوئیں مارنے کے واسطے بہت مفید ثابت ہوگا + Corrosive Sublimate

سر کی جوئیں

اگر سر میں جوئیں پڑ جائیں تو مٹی اور ناریل کا تیل برابر مقدار ملا کر سر میں ڈالنے سے وہ ہلاک ہو جائیں گی۔ شام کے وقت دو تین دن تک تیل بالوں کی جڑوں میں لگاتے رہو۔ تیل لگانے کے بعد سر پر ٹوپ یا کپڑا رکھنا چاہیئے اور صبح گرم پانی اور صابون سے سر دھو کر صاف کر لینا چاہیئے۔ اس بات کو خوب سمجھ لینا چاہیئے کہ سر میں تیل لگا کر لیمپ یا چولھے کے پاس جانا خالی از خطر نہیں ہے۔ اگر کھجلانے سے سر پر خراش ہو گئی ہو تو اس پر ناریل کا تیل یا واسلین لگا دینا چاہیئے +

جوؤں کے ننھے ننھے انڈے بالوں کے اوپر پوت کے دانوں کی مانند نظر آتے ہیں۔ انھیں ہلاک کرنے کے ارادے سے ہفتہ میں دو بار سرکہ سے بال دھونے چاہئیں۔ بعد ازاں باریک دانوں کی کنگھی سے بال خوب جھاڑ ڈالو +

کھٹمل

کھٹمل نہ صرف کاٹنے سے دکھ دیتے ہیں، بلکہ بہت سے مہلک امراض

بھی پھیلاتے ہیں۔ اِن کے دور کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ بستر اور کپڑے کھولتے پانی میں ڈبو دیئے جائیں۔ اگر کھٹمل پلنگ کی چولوں اور درزوں میں ہوں تو ایک حصہ کاربالک ایسڈ (کریزول۔ آئیزل۔ سنٹاس یا فنائل*) دس گنا پانی میں گھول کر درزوں۔ چولوں اور چھیدوں میں لگایا جائے۔ وہ سب مرجائیں گے۔ تارپین کے تیل سے بھی کھٹمل مرجاتے ہیں +

*Cresol, or izol or sanitas or phenyle

پھنسیاں

پھنسیاں اکثر چہرے۔ کندھے اور پیٹھ پر نکل آتی ہیں۔ کالے مُنھ کی پھنسیاں بھی معمولی پھنسیوں کی مانند ہوتی ہیں۔ صرف فرق اتنا ہوتا ہے کہ ان کے مُنھ کالے ہوتے ہیں +

طریقۂ علاج

ہر قسم کی دیسی اور انگریزی مٹھائی۔ قہوہ۔ تمباکو اور الکحل سے قطعی پرہیز کرنا چاہیئے۔ صبح اُٹھتے ہی گرم پانی کا ایک پیالہ پی لیا کرو۔ اور دن کے وقت کئی گلاس پانی پیو۔ اگر پانی میں لیموں کا رس ملا لیا کرو تو علاج سے بہت جلد شفا ہوگی۔ صبح نہانے کے بعد بدن تولیے سے خوب رگڑو۔ جو علاج کے واسطے ضروری ہے۔ اجابت با فراغت ہونی چاہیئے۔ اگر ضرورت ہو تو مسہل لینا چاہیئے۔ پھنسیوں کے مُنھ ایسی سوئی سے جس کی نکیلی نوک لیمپ کے شعلہ یا انگارے میں تپا کر ٹھنڈی کرلی گئی ہو۔ کھول دیئے جائیں۔ پھر گرم گرم پانی سے دھو اور خشک کرکے دن میں تین دفعہ مرہم لگانا چاہیئے

جو ایک چمچہ گندمک کے سفوف کا اور ایک چمچہ میدے اور ایک چمچہ واسلین کا ڈال کر بنایا گیا ہو +

انڈھوریاں

جب گرمی کا زور ہوتا ہے تو بچوں اور سیانوں کے جسم پر لال سرخ باریک دانے نکل آتے ہیں جن کا سبب پسینہ کی کثرت ہوتی ہے +

علاج

ٹھنڈے پانی میں اسفنج بھگو کر بدن پر پھیرو۔ بعد میں ٹل کم پوڈر لگالو۔ اگر ٹل کم پوڈر نہ مل سکے تو نشاستہ یا میدہ لگالو۔ آدھے گلاس پانی میں کھانے کے سوڈے کے تین بڑے چمچے ڈال کر حل کر لو۔ اور پھر اس میں کاربالک ایسڈ کے پندرہ بیس قطرے بھی ملالو۔ پھر اسفنج کے ذریعہ سے اس حل کو بدن پر لگایا جائے تو کھجلی اور جلن دور ہو جائے گی +

اگزیمہ

اگزیمہ سے جلد پر پھنسیاں اور چکتیاں پڑ جاتی ہیں۔ ان کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ خارش ہوتی ہے۔ اور جہاں کھجلی ہوتی ہے وہاں سے پانی نکلتا ہے۔ بعد ازاں سوکھ کر وہاں پر کھرنڈ بن جاتا ہے۔ اگزیمہ کے اثر سے بعض دفعہ جلد پھٹ جاتی ہے۔ یہ بیماری بالعموم چہرے اور سر کی چوٹی اور جوڑوں کے آس پاس کی جلد کی جھریوں پر نمایاں ہوتی ہے۔

طریقہ علاج

اگزیمہ کا علاج بہت دشوار ہوتا ہے۔ تجربہ سے یہ بات بخوبی ثابت ہو چکی ہے کہ اس مرض کے علاج پر گوشت، تمباکو اور شراب کا استعمال چھوڑنے سے بہت مفید اثر پڑتا ہے۔ ہر روز پانی بہتات سے پینا چاہیئے۔ اور پھل بھی خوب کھانے چاہئیں جس پانی میں لیموں کا رس ملا ہو وہ بہت نفع آور ثابت ہوتا ہے۔ ہر روز اجابت با فراغت ہونا چاہیئے۔ اگر اگزیمہ کے مریض کو ہر روز قبض کی شکایت رہے تو علاج ہرگز کارگر ثابت نہ ہوگا +

جہاں جہاں اگزیمہ نکلا ہوا ہو۔ وہاں پر صابون اور پانی ہرگز نہ لگایا جائے کھرنڈ نکالنے کے واسطے یا تو ناریل کا صاف تیل لگاؤ۔ یا پگھلی ہوئی واسلین ملنے سے کھرنڈ اتر جاتے ہیں۔ جہاں پر اگزیمہ ہے وہاں ہرگز نہ کھجانا چاہیئے۔ اگر مریض کوئی چھوٹا بچہ ہو تو اس کے ہاتھوں پر کپڑا باندھ دینا چاہیئے تاکہ وہ زخم کھجا کر خرابی پیدا نہ کر سکے +

اگزیمہ کے علاج میں سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ جہاں جہاں کھجلی ہوتی ہو۔ اسے ایک بڑا چمچہ سوڈا پانی کے ایک گلاس میں حل کر کے دھونا چاہیئے بعد ازاں ٹل کم پوڈر یا میدہ بھر کر پٹی باندھ دینا چاہیئے +

اگر کھرنڈ بھی ہوں اور رطوبت بھی نکلتی ہو تو ایک مرہم لگانا چاہیئے جس میں دو چھوٹے چمچے زنک اکسائڈ۔ ایک بڑا چمچہ میدہ اور بڑا چمچہ واسلین (یا ناریل کا صاف تیل) ملا کر بنایا گیا ہو۔ اسے اگزیمہ والے مقامات پر لگانا چاہیئے +

اگر اگزیمہ مزمن ہو اور ساتھ ہی خشک اور کھرنڈ ہوں۔ تو رقیق ٹار کا آدھا چمچہ لے کر زنک آئنٹمنٹ کے دو بڑے چمچوں میں ملالو۔ پھر اس حل کو اگزیمہ والے مقام پر لگانا چاہیئے۔ بعض بیماروں کو گندھک کے مرہم سے جو خارش کے واسطے بنایا گیا ہو۔ لگانے سے نفع ہوتا ہے +

داد

داد ایک جلدی بیماری ہے۔ جس سے جسم کا کوئی حصّہ محفوظ نہیں ہے۔ یہ بیماری ایک قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہے۔ جو ان ہی اجراثیم یا پھپھوندی کے مشابہ ہوتے ہیں۔ جو رات کے پکے ہوئے چاولوں پر صبح کو نمایاں دکھائی دیا کرتی ہے +

داد چھوت سے ہو جاتا ہے۔ اگر داد والے کے بستر پر لیٹو۔ یا اس کے استعمال کئے ہوئے تولئے سے اپنا بدن پونچھو۔ یا اس کے پہنے ہوئے کپڑے پہنو۔ تو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اگر داد والی جگہ سے تمہارے بدن کا کوئی حصہ چھو جائے تو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ یہ بہت جلد پھیل جاتا ہے۔ اگر کسی لڑکے کے سر پر یا بدن کے کسی حصّہ پر داد ہو تو جب تک اس کا خاطر خواہ علاج نہ ہو جائے۔ اسے اسکول نہیں بھیجنا چاہیئے +

شروع میں داد کے چھوٹے چھوٹے یا بھورے دانے نکلتے ہیں۔ جو جلدی جلدی چاروں طرف پھیل جاتے ہیں۔ کچھ مدت کے بعد داد کا مرکزی حصّہ عام جلد کی رنگت اختیار کر لیتا ہے۔ اس حالت میں یہ مرض حلقہ کی صورت میں

نمایاں ہوتا ہے۔ سخت کھجلی ہوتی ہے +

طریقۂ علاج

اگر کاغذی داد ہو تو شام کے وقت ذیل کا مرہم لگاؤ :-

ایک ڈرام ریسورین۔ دس گرین سلی سیلک ایسڈ۔ دو بڑے چمچے وائیسلین یا صاف ناریل کے تیل میں سب دواؤں کو ملا کر مرہم بنانا چاہیئے۔ صبح کے وقت تارپین لگائی جائے۔ دو تین روز تک بلا ناغہ شام کو مرہم اور سویرے تارپین لگاتے رہو +

اگر داد سخت ہو تو آیوڈین لینی منٹ تیسرے دن ایک دفعہ لگاؤ مگر دو تین بار روئی کے ذریعہ سے بیماری والی جگہ پر ملو۔ دوسری بہت مفید دوا یہ ہے۔ ایک اونس زنک آئنٹ منٹ میں گوا پوڈر* بیس گرین ملایا جائے۔ پھر اسے داد پر لگاؤ۔ یہ مرہم لگتا ہے۔ اس لئے ہر روز نہیں لگانا چاہیئے +

مریض کے کپڑوں میں بھی داد کے کیڑے لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ مریض کی اندرلی بنیان یا کرتا ہفتے میں ایک دفعہ گرم پانی میں اُبالا جائے +

*Goa powdor (chrysarobin)

گنج

سر کا گنج عموماً بچوں ہی کو ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے یا تو بال سفید ہو جاتے ہیں یا جھڑ جاتے ہیں۔ پھر کھوپڑی پر بڑے بڑے گھرے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ بعض حالتوں میں سر کے سارے بال جھڑ جاتے ہیں +

علاج کا طریقہ

سر کے بال کاٹے بغیر گنج اچھا نہیں ہو سکتا۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ جہاں گنج ہو وہاں سے بال کاٹ دیئے جائیں۔ بال کاٹنے کے بعد وہی علاج کرنا مفید ہوگا جو جسم کے داد کے واسطے مذکور ہو چکا ہے۔ سر کے گنج کی ایک خاص قسم ایسی بھی ہے جس کا علاج بڑا مشکل ہوتا ہے۔ اگر مذکورۂ صدر طریقہ سے افاقہ نہ ہو تو کسی ہوشیار اور سمجھدار ڈاکٹر کی طرف رجوع لانا چاہیئے۔ ورنہ بیماری بڑھتی جائے گی۔ اور سر کے سارے بال جھڑ جائیں گے +

جسم پر پھڑیاں اور پھنسیاں

بہت سے کم سن بچے ایسے ملیں گے۔ جن کے جسم پر کسی نہ کسی جگہ پھڑیاں نکل آتی ہیں۔ اس کا بڑا سبب میلاپن ہوتا ہے۔ اگر بچوں کو ہر روز غسل دیا جائے تو وہ جراثیم دھل جائیں گے جن سے پھڑیاں پیدا ہو جاتی ہیں +

اگر بچوں کے کپڑے اور جسم پاک صاف رکھے جائیں اور انھیں مکھی مچھر کے کاٹنے سے بچایا جائے تو پھر ان کے جسم پر کبھی پھڑیاں پیدا نہ ہونے پائیں گی + اگر بچے زمین پر بیٹھیں یا لیٹیں گے اور گرد میں کھیلیں گے تو ان کے جسم پر کسی نہ کسی قسم کی پھڑیاں ضرور نکل آئیں گی +

اگر بچے کے بدن پر کہیں خراش یا رگڑ ہو تو اسے دھو کر صاف کر دینا چاہیئے پھر اس پر بورک ایسڈ پوڈر یا ٹنکچر آیوڈین لگا دینا چاہیئے۔ اس سے خراش کا زخم نہیں بنے گا۔ اگر مواد نکلتا ہو تو ٹنکچر آیوڈین نہ لگانا چاہیئے +

اگر بچے کے بدن پر پھنسیاں ہوں تو وہی علاج کرنا چاہیئے جو اس باب کے شروع میں بیان ہو چکا ہے۔ اگر وہ پھنسیوں کو کھرچ ڈالے تو زخم بن جائے گا +

اگر جسم پر چھوٹے چھوٹے چھالے ہوں تو انھیں سوئی یا بانس کی باریک نوک دار تیلی سے کھول دینا چاہیئے۔ لیکن اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیئے کہ اگر سوئی یا تیلی کی نوک کو ٹنکچر آیوڈین یا اُبلتے پانی میں نہ ڈبو لیا جائے۔ تو ضرر کا احتمال ہے۔ چھالے کھول کر پیپ نکال دینا چاہیئے۔ بعد ازاں بانس کی تیلی کے سرے پر روئی لپیٹ کر پھریری بناؤ جسے آیوڈین میں تر کر کے چھالے کے اندر ٹھونس دو۔ پھر روئی یا باریک کپڑے کا ایک ٹکڑا چھالے پر رکھکر پٹی باندھ دینا چاہیئے +

اگر کسی جگہ بدن پر پھوڑا ہو تو تیکھے نشتر سے کھول دینا چاہیئے۔ مگر استعمال کرنے سے پہلے اسے گرم پانی میں اُبال لینا چاہیئے۔ ورنہ اس کی نوک کی میل لگ جانے سے خوفناک نتائج کا اندیشہ ہے۔ جب پھوڑے میں چیرا لگا کر پیپ نکال دی جائے تو وہی دوائیں لگانا چاہیئیں جن کا ذکر اس سے پہلے فقرے میں ہو چکا ہے۔ اگر بار بار پھوڑے نکلتے ہوں تو مریض کو کیلیم سلفائڈ کا ½ گرین دن میں تین مرتبہ دینا چاہیئے +

اگر کوئی پھوڑا بہت بڑا ہو تو ایک گلاس پانی میں لائی سول کا ایک چھوٹا چمچہ بھر کر ملا لو۔ پھر اس حل سے پھوڑے کو دھو لینا چاہیئے یا پوٹاشیم پرمنگنیٹ کے چند دانے دو بڑے چمچے پانی میں حل کر کے پھوڑا دھونا چاہیئے۔

دھونے کے بعد بورک ایسڈ پوڈر چھڑکنا چاہیئے +

اگر بچّے کی گردن یا چہرے پر پھڑیاں ہوں تو پریسی پٹیٹ* آئنٹ منٹ استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہے + Precipitate *

اگر زخم تازہ اور کھلا ہوا ہو تو پہلے ایک پیالہ پانی میں ایک بڑا چمچہ نمک کا حل کر لو۔ پھر ایک کپڑا لے کر اسے اس حل میں بھگو لو۔ اور دو تین تہیں کر کے زخم پر لگا دو۔ اس کے اوپر چکنا کاغذ لگا دو۔ پھر اس کے اوپر پٹی باندھ دو۔ ایک ایک گھنٹے کے بعد کپڑے کو از سر نو اسی حل میں تر کر کے زخم پر لگاتے رہو اور پھر موم جامہ لگا کر پٹی باندھ دو۔ اسی طرح کرتے رہو۔ اس علاج سے بہت فائدہ ہوتا ہے +

جذام۔

جذام جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ جیسے کہ سل بھی جراثیم سے پیدا ہوتا ہے جراثیم مریض کے جسم کے ناسوروں میں پائے جاتے ہیں۔ اور اس کی ناک کی آلائش میں بھی اس بیماری کے نہایت ننھے کیڑے ہوتے ہیں +

تحقیقات سے یہ بات بخوبی ثابت ہو گئی ہے کہ کسی قسم کی غذا سے جذام پیدا نہیں ہوتا۔ حالانکہ پہلے یہ گمان کیا گیا تھا کہ مچھلی کھانے سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ کسی جانداروں سے بھی یہ بیماری نہیں لگتی۔ بلکہ جب آدمی کو یہ مرض ہو اس سے دوسروں کو لگ جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ کھٹمل اور جوؤں کے ذریعہ سے یہ بیماری پھیلتی ہو۔ لیکن ابھی

اس کی تصدیق نہیں ہوئی ہے +
اگر گھرانے کے ایک آدمی کو یہ بیماری ہو تو دوسروں کو بھی اکثر ہو جاتی ہے۔ اور یہ امر بخوبی ظاہر ہو چکا ہے کہ پاس بیٹھنے سے یہ مرض دوسروں کو لگ جاتا ہے۔ یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ یہ بیماری بیشتر ایسے آدمیوں میں پائی جاتی ہے۔ جو غلیظ اور گنجان آباد محلوں میں بستے ہیں۔ نہ تو وہ اکثر نہاتے ہیں اور نہ اپنے کپڑے دھوتے ہیں +

علامات مرض

جذام کی دو قسمیں ہوتی ہیں اور دونوں ایک ہی جرم سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب یہ بیماری شروع ہوتی ہے تو اس کی سب سے پہلی علامت بخار سر درد اور جسم کے مختلف حصوں میں درد ہوتا ہے۔ یا جسم کے مختلف حصوں میں سخت درد اور سنسناہٹ (سُن ہو جانا) محسوس ہوتی ہے۔ پسینہ بھی آتا ہے۔ یہ دوسری علامت ہے۔ کبھی تو اس سے سارا بدن شرابور ہو جاتا ہے۔ اور کبھی جسم کے فقط کسی خاص حصہ ہی تک محدود رہتا ہے۔ جیسے ہاتھ پاؤں یا سر وغیرہ۔ بعد میں ٹانگوں اور بازوؤں یا چہرے پر اندصوریاں سی نکل آتی ہیں۔ اس کے پیچھے جلد میں سے ننھی سوئیاں سی نمودار ہوتی ہیں لیکن یہ اکثر پیشانی۔ ناک۔ کانوں۔ رخساروں اور ہونٹوں کی جلد پر عیاں ہوتی ہیں۔ سر۔ مونچھ۔ اور بھوؤں کے بال جھڑ جاتے ہیں۔ جب مرض زور پکڑ جاتا ہے تو پھوڑے۔ ناک۔ انگلیاں۔ انگوٹھے۔ اور دیگر اعضائے بدن

گل کر گر جاتے ہیں +

جذام کی دوسری قسم اس سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کا حملہ نظام اعصاب پر ہوتا ہے۔ جس کے سبب سے قوت لامسہ برباد ہو جاتی ہے۔ مگر اس سے پہلے کلائیوں کی بغلوں یا ٹانگوں کے اگلے حصّوں میں ایسا سخت درد ہوتا ہے جیسے آگ سے جلنے سے یا نشتر چبھونے سے ہوتا ہے۔ بعد ازاں جلد پر دھبے یا چٹے پڑنے لگتے ہیں۔ جو پہلے لال رنگ کے ہوتے ہیں مگر جلد ہی چٹے کے وسط میں سفید رنگت نمودار ہوتی ہے۔ اس کے نمودار ہوتے ہی حس جاتی رہتی ہے۔ بال جھڑ جاتے ہیں۔ جھریاں اور چھلکے نمودار ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد ہاتھ اور پاؤں کے عضلات بیکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ ضروری نہیں ہے کہ انگلیاں اور انگوٹھے یا دیگر اعضا گل جائیں +

طریقۂ علاج

جوں ہی کہ جذام کا شبہ ہو۔ افسر حفظان صحت کو فوراً اطلاع دینا چاہیے۔ قریب قریب ہر ایک ملک میں جذامیوں کے واسطے خاص ہسپتال بنے ہوئے ہیں۔ جہاں مریضوں کا علاج بڑی احتیاط سے مفت کیا جاتا ہے۔ اگر کوڑھ کے شروع ہی میں مریض کسی ہسپتال میں جو کوڑھیوں کے علاج کے واسطے مخصوص ہے داخل ہو جائے تو شفایابی کی امید ہو سکتی ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ کوڑھ کی شروع ہی میں تشخیص کیجائے۔ اصل یہ ہے کہ جسقدر جلد علاج شروع کیا جائے اسیقدر جلد افاقہ کلی کی توقع ہوتی ہے پس یہ نہایت ضروری ہے کہ جذام کی علامات پہچانتے ہی مریض کو کوڑھیوں کے ہسپتال میں داخل کرا دو +

باب ۴۴

امراض چشم و گوش یا آنکھ اور کان کی بیماریاں

آنکھ کے اندر خارجی اشیاء کا داخل ہونا

جب مٹی یا کوئلہ کا ذرہ آنکھ میں جا گرے تو اسے ہاتھ سے ملنا نہیں چاہیئے۔ اور نہ ہی رومال سے اسے نکالنے کی کوشش کرنا چاہیئے۔ بلکہ اسے لٹا دو۔ پھر انگوٹھے اور چوتھی انگلی سے پپوٹے پکڑ کر کھولو۔ اور ذرا سا بورک ایسڈ لوشن ڈالو۔ اس سے جو چیز بھی آنکھ میں ہوگی نکلجائے گی +

اگر بالفرض اس طریقہ سے ذرہ آنکھ سے نہ نکلے تو پپوٹہ بدل ڈالو۔ اور اس سے کہو کہ وہ نیچے زمین کی طرف دیکھے۔ لیکن آنکھ کھولنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھو کر صاف کر لینا چاہیئے پھر پپوٹے کو انگوٹھے اور چوتھی انگلی سے پکڑنا چاہیئے۔ پنسل یا بانس کی باریک تیلی لے کر پپوٹے کے اوپر کے حصّہ کو دباؤ۔ اور نچلے پپوٹے کو اوپر کی طرف اٹھاؤ اور اسے باہر کی طرف بدل ڈالو۔ پھر کوئی صاف کپڑا لے کر آنکھ کے

آنکھ میں سے باہر سے پڑی ہوئی چیز کے نکالنے کا پہلا طریقہ

اندر کے ننھے ریزے کو نکال دو۔ پھر بورک لوشن کے چند قطرے آنکھ کے اندر ڈال دو تاکہ درد جاتا رہے +

اگر آنکھ میں چونے کا ذرہ پڑ جائے تو آدھے گلاس میں ایک چھوٹا چمچہ سرکے کا ملا کر اس سے آنکھ دھونی چاہیئے +

پپوٹے کے کنارے کی سوزش کا علاج

پہلے تو گرم پانی سے دھو کر خشک کیچڑ کے کھرنڈ صاف کرو اور اگر ٹوٹے پھوٹے بال ہوں تو نکال ڈالو۔ پھر ایک مرہم بنا کر رات کو لگاتے رہو۔ جس میں چار گرین زرد اکسائڈ آف مرکری اور ایک بڑا چمچہ واسلین ملی ہو۔ اسے روز رات کے وقت پپوٹے پر لگانا چاہیئے +

گوہری

آنکھ میں سے باہر سے پڑی ہوئی چیز نکالنے کا دوسرا طریقہ

گوہری ایک پھوڑا ہے۔ جو پپوٹے کے اوپر نکل آتی ہے۔ اگر گوہری اکثر نکلے تو آنکھوں کی بیماریوں کے کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیئے اگر وہ عینک تجویز کرے تو ممکن ہے کہ اس تکلیف سے پوری رستگاری مل جائے +

علاج

پھوڑے کو خوب گرم پانی سے دھونا چاہیئے۔ اگر گوہری میں کوئی بال ہو۔ تو اسے کھینچ کر نکال دو۔ پھر لکڑی کی دانت کھودنی یا تنکے سے نکالے ہوئے بال کے سوراخ میں ٹنکچر آیوڈین لگا دو اور جب گوہری سے پیپ نکلنے لگے تو وہی مرہم لگاؤ جو پپوٹے کے کنارے کی سوزش کے واسطے مذکور ہوا ہے +

آشوب چشم

آنکھ آجانے کے بڑے بڑے اسباب میں سے حسب ذیل مذکور ہو سکتے ہیں آنکھوں میں گرد و غبار داخل ہونا۔ انگلیوں سے آنکھیں ملنا۔ میلے کپڑے یا رومال سے آنکھیں پونچھنا۔ تالاب کے پانی میں آنکھیں دھونا۔ آنکھ کے مریض کا تولیہ یا چلمچی استعمال کرنا۔ بچوں کی آنکھوں پر مکھیاں بیٹھنا۔ ان اسباب سے آنکھیں آجاتی ہیں +

تمباکو۔ سگریٹ اور شراب پینے سے آنکھوں کو نقصان پہونچتا ہے۔ اور آنکھوں کی بہت سی بیماریاں ان ہی اسباب سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر بچے کی آنکھ سے بہت سا سفید۔ گاڑھا مواد خارج ہوتا ہو تو سمجھ لو کہ یہ سوزاک کے جراثیم سے نکلتا ہے۔ آنکھوں کا یہ مرض بہت خطرناک ہوتا ہے۔ جن لوگوں کی بینائی ماری جاتی ہے۔ اس کا ایک بڑا سبب یہی بیماری ہوتی ہے۔ مریض کا علاج کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے کرانا چاہیئے۔ اگر کسی بہانے ڈاکٹر کا علاج چھوڑ دو گے تو بینائی برباد ہونے میں کوئی کلام نہیں ہو سکتا

یہ بیماری نوزائیدہ بچوں میں بہت ہوتی ہے۔ اس کے انسداد کیواسطے
ارگی روول کا حل بچہ کی ولادت کے بعد ہی ڈالنا شروع کر دینا چاہیئے۔
(دیکھو باب ۵ نسخہ نمبر ۴) +

آنکھوں کی ہر قسم کی بیماریاں متعدی ہوتی ہیں۔ تولیے۔ چلمچی۔
رومال۔ صابون وغیرہ کے وسیلے سے اوروں کو بھی لگ جاتی ہیں۔ اسلیئے
یہ مناسب ہے کہ اگر گھرانے میں کوئی آدمی آشوب چشم میں مبتلا ہو تو اس کا
تولیہ۔ صابون۔ چلمچی وغیرہ چیز کوئی اور ہرگز استعمال نہ کرے۔ جو آدمی مریض
کی آنکھوں میں دوا ڈالتا یا انھیں دھوتا ہو۔ اسے چاہیئے کہ دوا ڈالنے کے
بعد گرم پانی اور صابون سے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیا کرے۔ مکھیوں سے
بھی بیماری پھیلتی ہے۔ اس واسطے انھیں بچے کی آنکھوں پر مت
بیٹھنے دو +

طریقۂ علاج

آنکھوں کے ہر قسم کے مرض کے واسطے بورک ایسڈ کا حل بہت مفید
ہوتا ہے۔ جو ایک پیالہ پانی میں دو بڑے چمچے بورک ایسڈ کے ڈال کر بنایا
جاتا ہے۔ یہ دوا صاف بوتل میں ڈال رکھنی چاہیئے۔ جتنا حل نکالو اتنا ہی
اور پانی ملا دو۔ تین تین چار چار گھنٹے کے بعد یہ دوا ڈراپر کے ذریعہ
سے آنکھوں میں ڈالنی چاہیئے۔ لیکن سب سے بہتر یہ طریقہ ہے کہ شیشہ کا
ایک آنکھ کی شکل کا چھوٹا گلاس انگریزی دوا فروشوں سے لانا چاہیئے۔

اس میں بورک ایسڈ کا حل ڈال کر آنکھ پر لگانا چاہیئے۔ بار بار آنکھ اس کے اندر جھپکنی چاہیئے۔ چند منٹ تک اسی طرح کئے جاؤ۔ پھر دس فی صدی کا ارگی رول کا حل آنکھوں میں ڈالنا چاہیئے +

اگر بورک ایسڈ اور ارگی رول نہ مل سکے تو نمک کا چھوٹا چمچہ بھر کے پانی کے ایک پیالہ میں حل کر لو۔ پھر اسے اُبال کر ٹھنڈا کر لو۔ پھر استعمال میں لاؤ۔ علاج کے واسطے یہ بہت ضروری ہے کہ ہر بات میں صفائی مدنظر رہے۔ ورنہ آنکھیں اچھی نہ ہو سکیں گی +

پپوٹے میں گندرو

آنکھ کی عام بیماریوں میں یہ بہت خطرناک ہوتی ہے۔ اگر مریض کی آنکھوں کے پپوٹے بدل کے دیکھو تو وہ ہزاروں ننھے ننھے دانوں سے بھرے ہوئے دکھائی دیں گے۔ اس کا علاج وہی ہے جس کا ذکر آشوب چشم میں ہو چکا ہے علاوہ ازیں کاپر سلفیٹ کا حل اور دیگر دوائیں بھی استعمال کرنا ضروری ہیں۔ یہ متعدی مرض ہے۔ اس واسطے ڈاکٹر کو دکھانا مناسب ہے +

دور بینی۔ کوتاہ بینی اور درد چشم

قدرتاً انسان کی بصارت ایسی ہونی چاہیئے کہ وہ اس کتاب کو ایک فٹ کی دوری سے بلا تکان پڑھ سکے۔ اگر ایک فٹ پر حروف نظر نہ آئیں تو عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر پڑھنے کے وقت چھاپہ دھندلا ہو جائے تیلیوں اور آنکھوں کے اوپر درد ہو۔ یا سر درد کرنے لگے۔ تو اس سے یہ ثابت

ہوتا ہے۔ کہ بینائی میں بڑا نقص واقع ہو گیا ہے۔ جھٹ کسی ماہر امراض چشم کے پاس جاؤ جو آنکھوں کا معائنہ کرنے کے بعد تمھیں عینک دے گا۔ جو آدمی عینکوں کا بکس سر پر اُٹھائے جگہ جگہ پھرتے ہیں۔ ان سے کبھی عینک مت خریدو۔ کیونکہ وہ آنکھوں کی بیماریوں سے واقف نہیں ہوتے اس لئے وہ بیماری کے مطابق عینک نہیں دے سکتے +

امراض گوش

بہراپن

کان کا سوراخ ایک انچ لمبا ہوتا ہے۔ اس کے انجام پر ایک جھلی واقع ہوتی ہے جسے کان کا ڈھول کہتے ہیں۔ (تصویر منسلکہ باب ۳۱ دیکھو) اس سوراخ میں میل جمع ہونے سے کان بہرا ہو جاتا ہے۔ جب آناً فاناً کان بہرا ہو جائے تو یہ سمجھ لو کہ اس کے اندر میل بھر گئی ہے +

اس میل کو نکالنے کا یہ طریقہ ہے کہ کھانے کے سوڈے کا ایک چھوٹا چمچہ بڑے تین چار چمچہ بھر گرم پانی میں حل کر لو۔ اگر میل بائیں کان میں ہو تو مریض کو دائیں پہلو پر لٹاؤ اور تھوڑا سا گرم حل اس کے کان میں ڈالو چند منٹ تک پانی کان کے اندر رہنا چاہیئے۔ تاکہ میل نرم ہو جائے۔ پھر اسی دوا کو گرم کر کے کان کے اندر پچکاری کرنی چاہیئے۔ تاکہ میل باہر آ جائے۔ اگر پچکاری

نہ مل سکے تو بانس کی تیلی کے پتلے سرے پر ذرا سی روئی اچھی طرح لپیٹ لو۔
اور اسے کان کے اندر پھیر دو۔ مگر تیلی کے سرے پر روئی بخوبی لپٹ جانا چاہیئے
اس سے میل کے ریزے باہر نکل آئیں گے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا
چاہیئے کہ تیلی کان کے اندر دور تک نہ جانے پائے۔ ورنہ کان کے پردے کو
ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

اگر بہرا پن آہستہ آہستہ شروع ہوا ہو اور برابر قائم رہے تو ناک۔
حلق۔ یا کان کے درمیانی حصے کی بیماری کے باعث سمجھنا چاہیئے۔ اگر تصویر
منسلکہ باب ۱۳ دیکھو تو ظاہر ہوگا کہ حلق اور کان کے درمیان ایک چھید
ہے۔ اگر ناک میں زکام ہو۔ یا حلق میں سوزش ہو تو بیماری کے جراثیم کان
کے اندر جا گھستے ہیں جس کے سبب سے کان بہرا ہو جاتا ہے۔ اگر غدود یعنی
اور حلق کے غدود بڑھ جائیں تو بھی کان بہرے ہو جاتے ہیں۔ علاج کے واسطے
باب ۹۳ دیکھو۔ اس بیماری کے علاج میں ناک یا حلق میں دوائیں
لگانا چاہیئیں۔ ایک گلاس پانی میں ایک چھوٹا چمچہ نمک اور اتنا ہی کھانے کا
سوڈا گھول کر تین مرتبہ دن میں ناک صاف کرنی چاہیئے۔ مگر اس حل کو
استعمال کے وقت ذرا گرم کر لینا چاہیئے۔ اور اسی حل سے تین مرتبہ غرارے
کرنے چاہیئیں۔ تاکہ حلق کی خراش رفع ہو جائے +

کان کے اندر کیڑا یا ریزہ

اگر کان کے اندر کوئی کیڑا یا ریزہ داخل ہو جائے تو کیا کرنا چاہیئے +؟

اگر کان کے اندر کوئی چھوٹا کیڑا گھس جائے تو ناریل یا مونگ پھلی کا تیل ڈال کر اسے ہلاک کر دینا چاہیئے۔ بعد ازاں پچکاری کر کے اسے باہر نکال دو۔ جیسا کہ اس باب کے شروع میں مذکور ہوا ہے۔ اگر وہ ننھا کیڑا نظر آتا ہو تو اسے باریک چمٹی سے پکڑ کر باہر کھینچ لینا چاہیئے +

اگر کان میں کوئی سخت چیز جیسے مٹر۔ کنکر وغیرہ گھس جائے تو کان نیچے جھکا کر کان کے سوراخ کے سامنے کی جلد کو ملو۔ اس سے مٹر کا دانہ اور کنکر نکل کر باہر آجائے گا۔ اگر مٹر یا کوئی بیج کان کے اندر اٹک جائے تو کان کے چھید میں ذرا سی شراب ڈال دو۔ وہ دانہ پھولنے نہیں پائے گا اگر ہمارے بیان کردہ طریقہ سے بیج باہر نہ آئے تو کسی سیانے ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ کیونکہ اگر تم گھر میں کسی اور طریقہ سے کنکر۔ مٹر۔ بیج وغیرہ نکالنے کی کوشش کروگے تو کان کو ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

کان کا درد

ناک یا حلق میں سردی لگ جانے کے سبب سے کان کے وسطی حصہ میں سوزش ہونے کے باعث کان میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غدود حلق اور غدود لحمی کے بڑھ جانے سے بھی درد ہوتا ہے۔ اگر زور سے چھینک مارو۔ تو بھی کان میں درد ہونے لگتا ہے۔ پانی میں غوطے مارنے یا متلاطم سمندر میں نہانے سے بھی کان میں درد پیدا ہو جایا کرتا ہے +

طریقۂ علاج

چارپائی پر لیٹ جاؤ اور گرم پانی کی بوتل بھر کر دکھتے کان کے نیچے رکھ لو۔ دو دو گھنٹے کے بعد سہتا سہتا گرم پانی کان کے اندر ڈالو۔ پھر روئی ڈال کر اسے خشک کر لو۔ اگر بارہ گھنٹہ کے اندر افاقہ نہ ہو تو کسی تجربہ کار ڈاکٹر کے پاس جاؤ اور اس کا علاج کراؤ +

کان کا بہنا

اگر کان کے درد کے بعد اندر سے مواد نکلنے لگے تو اس سے یہ ظاہر ہے کہ کان کے اندر مواد بھر گیا ہے۔ اور کان کا پردہ پھٹ گیا ہے +

صاف روئی بانس یا لکڑی کی پتلی تیلی میں لگا کر روزانہ دو مرتبہ کان کے اندر پھیرنا چاہیئے۔ بعد ازاں گرم بورک ایسڈ لوشن (جیسا کہ آشوب چشم کے واسطے بتایا گیا ہے) میں پھریری تر کر کے کان کے سوراخ میں پھیرنی چاہیئے تاکہ کان صاف ہو جائے۔ پھر صاف روئی سے کان کو خشک کر کے ذرا سا سوکھا بورک ایسڈ ڈال دینا چاہیئے۔ کاغذ کی نلی بنا کر اسے کان کے سوراخ پر لگاؤ۔ اوپر سے سرمہ جیسا باریک بورک ایسڈ پوڈر ڈالنا چاہیئے۔ جسے پھونک مار کر کان کے اندرونی خانہ میں پہونچا دینا چاہیئے۔ دن میں دو مرتبہ اسی طرح کرنا چاہیئے۔ کان کے منھ اور گرد کی جلد کو جہاں نکل نکل کر مواد لگتا رہتا ہے۔ واسلین یا ناریل کا تیل لگا دو۔ تاکہ وہاں پر زخم نہ ہو جائے +

اگر بچے کان کے پچھلے حصہ میں درد ہونے لگے۔ تو سمجھ لو کہ مرض بہت خطرناک ہے۔ فوراً کسی ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ اور جیسا وہ کہے۔ علاج کرنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ مرض بڑھتے بڑھتے آناً فاناً موت کا باعث ہوا کرتا ہے +

باب ۴۵

حادثات

حادثات اور صدمات شب و روز واقع ہوا ہی کرتے ہیں۔ بڑے بڑے خاندانوں میں شاید ہی کوئی ایسا دن گذرتا ہوتا ہوگا۔ کہ جب گھرانے کا کوئی نہ کوئی آدمی دانت کے درد میں مبتلا نہ ہوتا ہو۔ یا آنکھ میں کوئی ریزہ پڑنے سے تکلیف نہ ہوتی ہو۔ یا چوٹ لگتی اور ہاتھ نہ کٹتا ہو۔ کبھی تو ضرب شدید بھی ہوتی ہے۔ مثلاً گرنے سے ہڈی کا ٹوٹنا یا گہرا زخم لگنا جس سے بہت خون بہنے لگتا ہے۔ اور ایسی صورت میں لوگ سوائے کھڑے ہو کر تماشہ دیکھنے کے اور کچھ نہیں کرسکتے۔ وہ ضرب رسیدہ کی تکلیف رفع کرنے میں بے دست و پا ہیں۔ ہر ایک آدمی کو معلوم ہونا چاہیئے۔ کہ ایسے حادثہ کے وقت کیا کرنا چاہیئے۔ کیونکہ عین وقت پر تدبیر کرنے سے زخمی کی جان بچ جاتی ہے +

زخم پر پٹی باندھنا

زخم چاہے کیسا ہو۔ پٹی باندھنا بہت ضروری ہے۔ اس وجہ سے جسم کے ہر حصہ پر پٹی باندھنے کا طریقہ ہر آدمی کو سیکھنا چاہیئے۔ پٹیاں صاف کپڑے کی ہونی چاہئیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں پر باندھنے کی پٹیاں دو انچ چوڑی ہونی چاہئیں۔ اور انگلیوں کے واسطے ایک انچ سے زیادہ چوڑی

پٹی مناسب نہیں ہے۔ پٹیاں ہر وقت موجود رہنی چاہئیں۔ انہیں لپیٹ کر صاف کاغذ یا کپڑے میں رکھ چھوڑو۔ تاکہ آڑے موقع پر فوراً استعمال کی جائیں۔ آگے جو تصویریں اگلے صفحوں پر دی گئی ہیں ان سے یہ طریقہ بخوبی واضح ہوتا ہے کہ مختلف مقامات پر پٹیاں کس طرح لگائی جاتی ہیں +

کچلٹ

جب آدمی گر پڑے یا بدن کے کسی حصّہ کو چوٹ لگے تو اس سے جلد نہیں کٹتی۔ فقط جلد کے نیچے کا گوشت کچل جاتا ہے۔ یا خون کی چند باریک رگیں ٹوٹ جاتی ہیں جس سے اوپر کی جلد نیلی پڑ جاتی ہے +

علاج کا طریقہ

جب کسی چیز سے چوٹ لگ جائے یا گر پڑو۔ تو اس کے اوپر یا تو برف کا ٹکڑا رکھو۔ اگر برف نہ مل سکے تو سرد پانی ڈالو۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو کھولتے پانی میں تولیہ یا انگوچھا بھگو کر نچوڑ ڈالو۔ پھر اسے زخمی جگہ پر رکھو۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس کپڑے کو جلتے پانی میں بھگو اور نچوڑ کر زخمی مقام پر لگاتے رہو۔ یا کسی بوتل میں جلتا ہوا پانی بھر لو۔ زخمی مقام یا عضو کو اوپر اٹھاؤ۔ اس سے درد میں افاقہ ہو جائے گا +

اگر زخمی مقام کی جلد چھل گئی ہو۔ تو اس پر آیوڈین لگاؤ۔ یا بورک ایسڈ پوڈر چھڑک دو۔ اور پر صاف پٹی لگا دو +

جلد کا چھلنا اور زخم لگنا

اگر جلد چھل جائے یا کٹ جائے تو سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ ٹنکچر آیوڈین میں روئی تر کر کے زخم رسیدہ جگہ پر لگائی جائے۔ پھر اس پر بورک ایسڈ پوڈر چھڑک کر پٹی باندھ دی جائے۔ آیوڈین پہلے بہت لگتی ہے۔ مگر پھر جھٹ پٹ ہی درد جاتی رہتی ہے۔ اگر زخمی جگہ میلی ہو۔ تو بھی ٹنکچر آیوڈین لگائے بغیر اسے دھونا نہیں چاہیئے +

اگر زخم خفیف ہے تو ایک ہی مرتبہ دوا لگانے سے افاقہ ہو جائے گا۔

اگر زخم بڑا ہو اور دوسرے دن زخم کے آس پاس کی جلد سرخ ہو جائے اور سوج جائے تو پٹی اتار دو۔ اگر اس کے اندر مواد ہو تو گرم گرم بورک ایسڈ لوشن سے اس جگہ کو دھو ڈالو۔ (نصف پیالہ پانی میں چھوٹا چمچہ بھر بورک ایسڈ کافی ہے) بعد ازاں اس لوشن میں کپڑا بھگو کر زخم پر لگا دو اور اوپر سے پٹی باندھ دو۔ اگر گھنٹے گھنٹے کے بعد پٹی پر بورک ایسڈ لوشن ڈالتے رہو۔ تو زخم بہت جلد اچھا ہو جائے گا۔ اگر بورک ایسڈ لوشن نہ ملے۔ تو اسی قدر نمک گرم پانی میں حل کر لو۔ زخم دھونے کے واسطے اور دوائیں بھی استعمال ہو سکتی ہیں۔ مثلاً پوٹاسیم پرمنگنیٹ کے چند دانے یا لائی سول یا کاربالک ایسڈ دس بیس قطرے گرم پانی کے آدھے پیالہ میں ملا لو۔ اس سے بھی بہت نفع ہوتا ہے +

پٹی باندھنے کے طریقہ کی تصاویر
انگلی کی پٹی ہندسوں کا خیال رکھو
ایک ایک انگلی پر الگ الگ پٹی لپیٹ کر باندھنی چاہیے
۱
۳
۲
کلائی کی پٹی ۔ نمبروں کا لحاظ رکھو
بازو کی پٹی ۔ کلائی سے شروع کر کے اوپر کی طرف لپیٹتے جاؤ جیسا تصویر میں ہے ۔

سر کی پٹی۔ کپڑے کو اس طرح کاٹو۔ باندھنے
میں ہندسوں کا خیال رکھو

پیر کی پٹی۔ نمبروں کا لحاظ رہے

آنکھ کی پٹی

ران کی پٹی کو اس طرح کاٹو جیسی تصویر میں ہے
اور اس طرح باندھو جیسا دکھایا گیا ہے

پٹی کی قطع

سر کی تکونی پٹی
کنپٹی کے واسطے سر کی تکونی پٹی
تکونی پٹی
ہاتھ لٹکانے کیلئے
کندے یا مونڈھے اور اوپر کے بازو کی پٹیاں

شدید زخم

اگر کسی زخم سے خون بہت نکلتا ہو۔ اور جلد بند (جن سے بکثرت خون نکلتا ہو) نہ ہو تو صاف کپڑا لے کر گرم پانی میں اسے تر کر لو۔ اور اس سے زخم دباؤ۔ مگر یہ ضروری ہے کہ پانی خوب گرم ہو ورنہ خون بند نہ ہوگا +

اگر خون بہت جلد جلد نکلتا ہو۔ تو مریض کو لٹا دو۔ اور دونوں انگوٹھوں سے زخم کے اوپر کی طرف کے نرم حصّوں کو دباؤ۔ اگر زخم بازو یا ٹانگ پر ہو تو کپڑا یا رومال تر کر کے زخم کے اوپر کی طرف ڈھیلا سا لپیٹ دو۔ اور لکڑی ڈال کر اینٹھو۔ اگر اس کپڑے کی تہ میں کنکر یا کارک رکھ کر کسا جائے تو خون جلد بند ہو جائے گا۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ کپڑا خوب کسنا چاہیئے۔ زخمی عضو (بازو۔ ٹانگ) اوپر اٹھا کر کسی چیز کی ٹیک لگا دینا چاہیئے۔ تاکہ اس کے اندر خون کا بہاؤ کم ہو جائے۔ خون میں سیلان زخم رک جائے۔ کپڑا تھوڑا تھوڑا کر کے ہٹا لینا چاہیئے۔ اگر یکایک سارا کپڑا کھول دیا جائے تو زخم سے پھر خون نکلنا شروع ہو جائے گا +

جیسے ہی کپڑا کس کر اینٹھنے کے بعد خون بند ہو جائے۔ تو روئی کی پھریری ٹنکچر آیوڈین میں تر کر کے

بازو یا ٹانگ کا خون بند کرنے کے واسطے پٹی باندھنے کا طریقہ

لکڑی کی پتلی تیلی کے ذریعہ سے زخم کے اندر لگانا چاہیئے۔ جب خون تھم جائے تو چند منٹ تک کپڑا اُبال کر اور کئی تہ کر کے زخم پر رکھدو۔ اور اوپر سے پٹی باندھ دو +

کھوپڑی کا خون بند کرنا

مہین صاف کپڑا ٹنکچر آیوڈین میں تر کر کے زخم پر رکھو۔ پھر صاف کپڑے کی کئی تہیں کر کے اس کے اوپر رکھدو۔ تاکہ یہ گدّی کا کام دے۔ پھر اسے زور سے دباؤ +

چہرہ اور گردن سے خون بہنا

اگر لب کٹ جانے سے خون بہتا ہو تو پہلے ہاتھ صاف کر لو۔ پھر چوتھی اُنگلی مُنہ میں ڈال کر کٹے ہوئے مقام کو انگوٹھے اور انگلی کے درمیان لیکر دباؤ

اگر چہرے سے شدید سیلان خون ہو تو مریض کا گلا جبڑوں کے کونوں سے پکڑ کر دباؤ۔ گویا تم اس کا گلا گھونٹ رہے ہو۔ اس سے خون کا بہاؤ چہرے کی جانب دھیما ہو جائے گا۔ اس کے سوا گدّی زخم پر رکھ کر دبانا بھی سود مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ گدّی اسی قسم کی ہونی چاہیئے جیسی کھوپڑی کا خون بند کرنے کے واسطے تجویز کی گئی ہے +

کندھے اور بغل کا سیلان خون

ہنسلی کے درمیانی حصّہ کے پیچھے کی خالی جگہ انگوٹھے سے قدرے زور سے دباؤ۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے +

زخم کی سمیت کا علاج

اگر کوئی زخم سُرخ ہو کر سوج جائے اور درد کرنے لگے۔ اگر اس میں پیپ بھی پڑ جائے تو آدھے پیالہ پانی میں ایک چھوٹا چمچہ بورک ایسڈ کا گھول کر حل تیار کر لو۔ اس میں صاف کپڑے کے ٹکڑے بھگو بھگو کر زخم پر رکھو۔ اور بار بار حل ڈال کر اسے تر کرتے رہو۔ زخم پر لگانے کا کپڑا پہلے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک اُبال لینا چاہیئے

بغل، گلے درمیانی حصے کے پیچھے کی خالی جگہ۔

اگر کیلے کا پتّہ یا موم جامہ یا موم کا کاغذ بورک لوشن میں بھگو کر کپڑے پر رکھ دیا جائے۔ تو زخم پر کا کپڑا جلدی خشک نہ ہونے پائے گا۔ اگر بورک ایسڈ نہ ملے تو نمک سے کام لینا چاہیئے۔ اگر کسی قسم کا زخم یا پھوڑا ہاتھ یا پیر پر ہو تو اس کے واسطے حسب ذیل علاج مفید ہوگا۔ دو بڑے برتن جن میں زخمی ہاتھ یا پاؤں سما سکے۔ لے کر ایک میں گرم پانی جس میں ایک چھوٹا چمچہ نمک کافی گلاس کے حساب سے گھولا جائے۔ بھر دینا چاہیئے۔ مگر یہ پانی بہت گرم ہونا چاہیئے۔ دوسرے برتن میں جس قدر ٹھنڈا پانی مل سکے۔ بھرنا چاہیئے۔

پہلے زخمی عضو کو چند منٹ تک گرم پانی میں ڈبا رکھو پھر چند سکنڈ کے واسطے
سرد پانی میں ڈبا دو۔ بیس منٹ یا آدھ گھنٹے تک اسی طرح کرتے رہو۔
گرم پانی کو کچھ دیر کے بعد گرم کرتے رہو۔ تاکہ وہ ایک جیسا گرم رہے۔ اسطرح
سرد پانی بھی بدل دینا چاہیئے +

موچ

کسی جوڑ پر زور پڑ جانے سے موچ آجاتی ہے۔ کلائی اور ٹخنوں کے
جوڑوں میں اس قسم کی تکلیف سب سے زیادہ پیدا ہوجاتی ہے۔ اگر شدید
قسم کی موچ ہو تو کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیئے۔ ممکن ہے کہ موچ نہ ہو بلکہ
کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو +

موچ کا پہلا علاج یہ ہے کہ موچ والے عضو کو آدھ گھنٹے تک گرم سے
گرم پانی میں ڈبانا چاہیئے۔ پھر چپکنے والے پلاسٹر کی کترن موچ والی جگہ
پر لگانی چاہیئے۔ یا کپڑے کی پٹی سے اسے خوب کس کر باندھنا چاہیئے۔
یہ پٹی موچ کے نیچے سے شروع کرو۔ اگر کلائی ہو تو انگلیوں سے کچھ پیچھے
سے باندھو۔ دوسرے دن پٹی اتار دینی چاہیئے۔ اور موچ والے عضو
کو پندرہ بیس منٹ تک گرم پانی میں ڈبا دو۔ اور اسے آہستہ آہستہ نیچے
سے اوپر کی طرف اور اوپر سے نیچے کی طرف ملو +

ہڈی کا ٹوٹنا

اگر کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔ ذیل کی

ہدایات ایسے موقع کے واسطے ہیں۔ کہ جب ڈاکٹر نہ مل سکے۔ اور یہ کہ اس کے آنے سے پہلے پہلے کیا تدبیر کرنا چاہیئے +

جب ہڈی ٹوٹ جائے تو مریض کو لٹا دینا چاہیئے۔ اور وہ بالکل چپ چاپ پڑا رہے۔ جب ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے سرے ایسے تیز ہوتے ہیں جیسے لکڑی کے ٹوٹنے کے بعد دکھائی دیتے ہیں۔ اگر مریض ہلے جلے گا تو ہڈی کے تیکھے سروں سے گوشت کٹ جائے گا۔ جس سے بہت درد ہوگا +

مریض کو حرکت دینے سے پہلے کھپاچ لگانا چاہیئے۔ تاکہ ٹوٹی ہڈی کے سرے حرکت نہ کرنے پائیں۔ جس سے درد ہوتا ہے +

اگر بازو یا ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو۔ تو بانس کی تیلی کھپاچ دو انچ چوڑی لینی چاہیئے۔ اگر بازو کی کئی ہڈیاں ٹوٹ گئی ہوں۔ تو کھپاچیں ایک ایک فٹ لمبی ہونا چاہیئیں۔ اور اگر ٹانگ کی ہڈیاں شکستہ ہوئی ہوں۔ تو کھپاچ اتنی لمبی ہو جو پیر سے کولھے تک پہونچ سکے +

کھپاچیں باندھنے سے پہلے ٹوٹے ہوئے بازو یا ٹانگ کو سیدھا کر لینا چاہیئے۔ ٹوٹی جگہ کو بہت نرمی سے پکڑو۔ تاکہ ٹوٹے ہوئے سرے باہم گڑ جائیں اور ہڈی سیدھی ہو جائے۔ یہ عمل بہت نرمی سے کرنا چاہیئے۔ تاکہ مریض کو بہت درد نہ لگے۔ اس کے بعد روئی کی موٹی تہ اس عضو کے اردگرد لپیٹ دینی چاہیئے۔ اگر روئی میسر نہ آئے۔ تو کپڑے کی گدی بنا کر ضرب رسیدہ عضو پر لپیٹ دو۔ پھر بانس کی کھپاچیں لگاؤ۔ اور کس کر باندھ دو۔ تصویر

ملاحظہ ہو ۔ اس کے بعد مریض
کو چاہیے گھر لے جاؤ ۔ یا ہسپتال
پہونچایا جائے +
شکستہ ہڈی جڑنے میں تین
چار ہفتے لگتے ہیں ۔ اس لئے پھٹیاں
اتنی مدت تک بندھی رہنی چاہئیں ۔

ٹوٹی ٹانگ پر پٹیاں لگانے اور پٹی باندھنے کا طریقہ

ہڈی کا جوڑ سے ہٹ جانا

جب کسی ہڈی کا سرا اپنی جگہ سے سرک جاتا ہے ۔ تو جوڑ ہل نہیں سکتے ۔ اسی سے معلوم ہو جاتا ہے ۔ آیا ہڈی ٹوٹ گئی ہے یا اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہے +
اس کے علاج میں سب سے بڑی بات یہ مدنظر رکھی جاتی ہے کہ ہٹی ہوئی ہڈی اپنی مناسب جگہ پر آکر جم جائے ۔ ایسے حوادث میں ڈاکٹر ہی کی بڑی ضرورت ہوتی ہے ۔ اس کے سوا اور کوئی بھی ہڈی کو اپنی اصل جگہ پر کامیابی سے نہیں بٹھا سکتا ۔ اس واسطے مریض کو کسی ڈاکٹر کے پاس لیجاؤ یا اسے اپنے گھر میں بلا لو ۔ اگر حادثہ کے بعد ہی ڈاکٹر کو بلایا جائے تو ہڈیاں بآسانی اپنی اصلی جگہ پر جم سکتی ہیں ۔ اگر دو تین دن کی دیر ہو جائے تو ہڈی کو اصل جگہ پر بٹھانے میں دشواری پیش آئے گی ۔ ممکن ہے کہ اپریشن کی ضرورت پیش آئے +

جل جانا

اگر جلن خفیف ہو۔ تو ٹھنڈے پانی میں ڈبانے سے افاقہ ہو جائے گا۔ بیس منٹ تک پانی میں اسے ڈبائے رکھو۔ اس کے پیچھے ایک چھوٹا چمچہ بھر واسلین میں کاربالک ایسڈ کی دو تین بوندیں ملا کر اسے جلی ہوئی جگہ پر لگاؤ۔ یا انڈے کی سفیدی اور ناریل کا کھولتا ہوا تیل مساوی حصّہ میں ملا کر لگانے سے بھی آرام ہو جائے گا +

اگر جلن شدید ہو تو جلی ہوئی جگہ کا کپڑا کاٹ کر الگ کر دو۔ اور اس پر بورک لوشن یا نمک کے حل میں بھگو کر کپڑا رکھ دو۔ جیسے اسی لوشن سے تر رکھو۔ لوشن بنانے کی ترکیب اسی باب میں جلد جلنا اور زخم لگنے کے فقرے میں بیان ہو چکی ہے۔ ہر روز کئی گھنٹے تک بورک لوشن میں تر کئے ہوئے کپڑے جلی ہوئی جگہ پر لگانے چاہئیں۔ اور جب کپڑا اٹھالو تو جلی جگہ پر بورک ایسڈ چھڑک دینا چاہیئے۔ ایک چمچہ بورک ایسڈ اور دو چمچے واسلین ملا کر مرہم بنالو اور اسے کپڑے کے ٹکڑے پر لگا کر جلی ہوئی جگہ پر چپکا دو +

کھولتے پانی سے جلنا

اگر جلد سخت گرم یا کھولتے پانی سے جل جاتی ہے۔ تو آبلے پڑ جاتے ہیں۔ جب تک وہ روپیہ کے برابر بڑے نہ ہو جائیں۔ وہ کاٹنے نہیں چاہئیں اس کا علاج یہ ہے کہ ایک چھوٹا چمچہ پک اک ایسڈ کالے کر ایسی بوتل میں

ڈال دو۔ جس میں چار پانچ بڑے چمچے پانی کے ہوں۔ اسے پھر بھی اسے دو تین دفعہ دن میں آبلوں پر لگانا چاہیئے۔ اور اس کے اوپر بورک ایسڈ چھڑکنا مفید ہوگا۔ پھر صاف کپڑے کی پٹی باندھ دو +

ہاتھ پیر میں کیل لگنا

اگر ہاتھ یا پیر میں پھانس یا کیل لگ جائے تو پہلے اسے کھینچکر باہر نکال دو۔ پھر لکڑی کی تیلی پر روئی لپیٹ کر کوچی بنالو۔ جیسے ٹنکچر آیوڈین میں تر کر کے زخم کے اندر تک ٹھونس دو۔ اور رہنے دو۔ تیلی آہستہ سے کھینچ لو +

کتے۔ گیدڑ وغیرہ کا کاٹنا

اگر گیدڑ یا کتے نے ٹانگ یا بازو پر کاٹا ہو۔ تو فوراً ایک مضبوط ڈوری لے کر زخم کے اوپر کی طرف عضو پر باندھ دو۔ اور اس کے اندر کوئی لکڑی ڈالکر خوب اینٹھو۔ (دیکھو تصویر صفحہ ۳۶۹ خون روکنا) ۔ تاکہ زخم کے اندر کا زہر جسم کے اوپر کی طرف پھیلنے نہ پائے۔ اس کے بعد وہی علاج کرنا چاہیئے جو کیل کے واسطے تجویز کیا گیا ہے۔ آیوڈین لگانے کے بعد ڈوری کو آہستہ آہستہ ڈھیلا کر دو۔ مریض کو علاج کے واسطے کسی پاسٹر انسٹی ٹیوٹ میں بھجوانا چاہیئے جہاں پاگل کتے یا گیدڑ کے کاٹے کا علاج کیا جاتا ہے۔ جس قدر جلد اسے بھیجا جائے اسی قدر بہتر ہوگا +

پاگل یا مشتبہ جانوروں کے کاٹنے کے بعد کیا تجویز کرنی چاہیئے اس کا

ذکر ضمیمہ میں ملے گا۔ ہندوستان میں کل چار پاسٹر انسٹی ٹیوٹ ہیں۔
علاوہ ازیں بڑے بڑے ہسپتالوں میں بھی پاگل کتے یا گیدڑ کے کاٹے کا
علاج کیا جاتا ہے۔ کسی ڈاکٹر یا مجسٹریٹ سے عرض کرو۔ وہ تمہیں بتائے گا
کہ کہاں پر علاج ہوتا ہے۔ اگر ہو سکے تو اس پاگل جانور کا سر کاٹ کر مریض کے
ہاتھ بھیجنا چاہیئے۔ تاکہ ماہر اسے معائنہ کرنے کے بعد خود فیصلہ کرلے آیا یہ جانور
پاگل تھا یا نہیں۔+

سانپ کاٹنے کا علاج

سانپ کے کاٹنے میں بھی وہی علاج جو کتے کے کاٹنے کے واسطے بتایا
گیا ہے کرنا چاہیئے زخم سے خوب خون نکالدینا چاہیئے۔ ڈوری خوب کس کر
باندھنے کے بعد چاقو کی تیکھی نوک سے سانپ کے دانت کے سوراخ کو جو
کاٹنے سے ہو گیا ہے۔ بڑھاؤ۔ پھر اس کے اردگرد زور سے دباکر خون نکالو۔
جب چند منٹ کے بعد خون نکل چکے تو پھر پیری آیوڈین میں ترکر کے
چھید کے اندر ٹھونس دو۔ یا پرمگنیٹ آف پوٹاش کے چند دانے لے کر
ایک چمچہ میں گھول کر زخم کے اندر روئی کی کونچی سے لگا دو۔ اور روئی سے
باہر بھی لگا دو۔ اس مقصد کے واسطے پانچ گرین پرمگنیٹ آف پوٹاش دو بڑے
چمچے پانی میں حل کرنا چاہیئے۔ یہ حل بہت مفید ہوگا۔+

بچھو اور کنکھجورے کا علاج

اگر بچھو یا کنکھجورہ کاٹ کھائے تو سوئی اس مقام پر چبھونی چاہیئے۔

جہاں ڈنک لگا ہو۔ پھر اس کے ارد گرد دس بارہ جگہ پر سوئی سے جلد گود ڈالو۔ پھر پانی سے تر کرنے کے بعد پرمگینٹ آف پوٹاشں کے چند ریزے چھڑک دو اور دیر تک رہنے دو +

لُو اور دھوپ لگنا

اگر دھوپ میں کام کرتا ہوا کوئی آدمی گر پڑے اور بیہوش ہو جائے تو اسے فوراً اٹھا کر سایہ میں لے جاؤ۔ اس کے سر اور سینہ پر سرد پانی ڈالو۔ دوسرا آدمی اس کے بازو اور چھاتی کی جلد کو آہستہ آہستہ ملتا رہے۔ دھوپ کا صدمہ بہت مہلک ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ڈاکٹر کو جھٹ پٹ دکھاؤ +

زہر کھانا

اگر کوئی آدمی کاربالک ایسڈ کی قسم کے سوا اور قسم کا زہر کھا جائے تو اسے سب سے پہلے قے کرانا چاہیئے۔ اس کے کئی طریقے ہیں۔ ایک تو یہ طریقہ ہے کہ حلق کے اندر انگلی یا پَر ڈال کر ہلاؤ۔ اگر اس طرح قے نہ ہو تو ایک گلاس نیم گرم پانی کا لو۔ اس میں دو چمچے پسی ہوئی رائی یا چار چمچے نمک گھول کر پلا دو جھٹ پٹ قے ہو جائے گی +

کاربالک ایسڈ کا زہر

اگر کاربالک ایسڈ پیا ہو تو مریض کو قے مت کراؤ۔ بلکہ چار کچے انڈے کھلا دو۔ اس کے پیچھے ایک بڑا چمچہ مگنیشیم سلفیٹ یا سوڈیم سلفیٹ ایک گلاس میں گھول کر پلا دو +

سنکھیا کا زہر

جیسا اوپر ذکر ہو چکا ہے۔ جس نے سنکھیا کھالیا ہو۔ اسے پہلے قے کراؤ پھر چار کچے انڈے کھلا دو۔ بعد ازاں مگ نیشیم سلفیٹ یا سوڈیم سلفیٹ کی کافی مقدار گھول کر دو +

دانت کے درد کا علاج

اگر ڈاڑھ کے اندر گڑھا ہو۔ جس میں درد ہوتا ہو تو پہلے اسے صاف کرو۔ روٹی کے ریزے وغیرہ بالکل نکال دو۔ پھر ولائتی روئی لے کر لونگ کے تیل یا کریوزوٹ میں تر کر کے گڑھے میں اچھی طرح ٹھونس دو۔ مگر اس بات کا خیال رہے کہ کریوزوٹ اندر نہ جانے پائے۔ اگر کاربالک ایسڈ کے ایک دو قطرے روئی پر ڈال کر ڈاڑھ کے اندر لگائے جائیں تو درد کو افاقہ ہو جائیگا بعض دفعہ کھانے کا سوڈا گڑھے کے اندر بھر دینے سے بھی آرام ہو جاتا ہے +

غرق شدہ کی جان بچانا

ڈوبے ہوئے آدمی کو پانی سے باہر نکالتے ہی پہلے اس کے ناک اور منہ سے پانی اور سب گرد و غبار پونچھ ڈالنا چاہیئے۔ سینہ کا کپڑا ہٹا دو۔ منہ کھول کر لکڑی دانتوں کے درمیان لگا دو۔ تاکہ منہ کھلا رہے۔ مریض کو پیٹ کر دو۔ پھر اپنے بازو اس کے بازوؤں میں ڈال کر اس کے دھڑ کے درمیانی حصّے کو اوپر اٹھاؤ۔ تاکہ پھیپھڑوں کے اندر کا پانی باہر نکل جائے۔ جب منہ اور ناک سے پانی نکلنا بند ہو جائے۔ تو دھڑ نیچے کر دو۔ اور کپڑے

کی اچھی بڑی گدی بنا کر پیٹ کے نیچے رکھ دو۔ پھر اپنے ہاتھ غرق شدہ کی پیٹھ پر رکھو

ڈوبے ہوئے آدمی کے پیٹ سے پانی نکالنے کے طریقے کی تصویر جسم کے درمیانی حصّہ کو اوپر اٹھاؤ

اپنے ہاتھ کو ڈوبے ہوئے کی پیٹھ پر رکھو

کی پیٹھ پر رکھو (دیکھو تصویر مذکورۂ صدر نمبر ۲) ۔ پھر خوب زور سے نیچے دباؤ ۔ پھر فوراً ہاتھ ہٹالو ۔ اسی طرح جلدی جلدی (جلیسے تم سانس لو) بارہ مرتبہ دباؤ اور یکایک چھوڑ دو ۔ جب تم اس کی پیٹھ پر زور ڈالتے ہو تو اس کے پھیپھڑوں سے ہوا باہر نکل جاتی ہے ۔ اور جب ہاتھ کھینچ لو تو ہوا اندر داخل ہوتی ہے ۔ اگر اس میں جان کے آثار نمایاں ہوں تو گھنٹہ بھر برابر اسی طرح کیے جاؤ ۔ اگر کوئی اور آدمی پاس ہو تو اسے غرق شدہ کا جسم ملنے کو کہو ۔ تاکہ اس کی جلد خشک ہو جائے ۔ اور بوتلوں میں گرم پانی بھر کر اس کے بدن کے اردگرد پیوست کر دو ۔ مگر پانی اتنا گرم نہ ہونا چاہیئے کہ جس سے غرق شدہ کا جسم جل جائے ۔ کیونکہ اس قسم کے آدمیوں کی جلد بہت آسانی سے جل اٹھتی ہے +

باب ۴۶

شکایات مختلفہ

مُنہ آنا

بچّوں کے مُنہ آنے کا ذکر باب ۲۷ میں ہو چکا ہے۔ مگر سیانوں کے مُنہ آنے کا بڑا سبب یہ ہے کہ وہ دانت اور زبان اور مُنہ کو صاف نہیں رکھتے۔ ہونٹوں اور گالوں کے اندر کی طرف ایک قسم کے ناسور ہو جاتے ہیں۔ جو سفید رنگ کے دھبّے سے معلوم ہوتے ہیں۔ ان میں بڑی درد معلوم ہوتی ہے +

طریقۂ علاج

مُنہ صاف رکھو۔ اس مقصد کے واسطے نسخہ نمبر ۹۔ (باب ۵۰) بہت نفع آور ثابت ہوگا۔ دانت کھدنی میں لائی سول یا کاربالک ایسڈ لگا کر سفید دانوں پر لگاؤ۔ لعاب دہن تھوکتے جاؤ۔ تاکہ زہر اندر نہ جانے پائے

ہچکی

اگر سانس اندر کا اندر روک لو۔ تو ہچکی بند ہو جائے گی۔ دوسرا علاج یہ ہے۔ کہ زبان پکڑ کر مُنہ کے باہر نکالو۔ اور اسے ایک دو منٹ تک پکڑے رہو۔ تیسرا طریقہ یہ ہے۔ کہ گرم پانی کا ایک گلاس پی جاؤ۔ ہچکی جھٹ بند ہو جائے گی +

نکسیر پھوٹنا

اگر انگوٹھے اور چوتھی اُنگلی سے ناک دبائی جائے تو نکسیر بند ہوجاتی ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ برف کا ایک ٹکڑا نتھنوں کے آگے اور دوسرا مُنھ کے اندر رکھا جائے۔ گردن پر برف کا ایک ٹکڑا رکھنے سے بھی ناک کا خون بند ہوجاتا ہے۔ اگر پانی میں زیادہ نمک گھول کر ناک کے اندر ڈالا جائے تو بھی خون رُک جاتا ہے +

اگر مذکورۂ بالا طریقہ سے نکسیر بند نہ ہو تو چھنگلی کی اوپر والی پور کے برابر ولائتی روئی کے متعدد گچھے بناؤ۔ اور ہر ایک کے سرے میں ڈورا لگاؤ۔ اور ہر ایک ڈورا چھ یا آٹھ انچ لمبا ہونا چاہیئے۔ پھر روئی کے ان گچھوں کو ناک کے اندر تین انچ تک پہونچا دو۔ اور بتیاں داخل کرکے نتھنے بند کردو۔ آدھ گھنٹے تک اسی طرح رہنے دو۔ پھر ڈورے سے جو باہر لٹک رہے ہیں، کھینچکر بتیاں اور گچھے باہر نکال لو +

فتق یا آنت اُترنا

شکم کی دیوار کے اندر چھید ہونے سے انتڑی کا ایک حصّہ داخل ہوجانے کے سبب سے فتق ہوجاتا ہے۔ اِس سے جلد کے نیچے سوجن پیدا ہوجاتی ہے اور اس کا سب سے بڑا مقام چڈّا ہے +

اِس مرض کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کرانا چاہیئے۔ اگر سوجن کو دبانے سے انتڑی شکم میں واپس نہ جائے تو مریض کو پلنگ پر لیٹے رہنا چاہیئے۔

اور کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے +

بعض حالتوں میں ہرنیا کے اوپر پٹی باندھی جاتی ہے۔ جو کمر کے اردگرد لگائی جاتی ہے اور اس میں ایک گدّی ہوتی ہے۔ جو اس جگہ پر جم جاتی ہو جہاں آنت نکل کر جڈھے کی طرف بڑھتی ہے۔ پٹی مریض کی کمر کے حجم کے برابر بنا لینی چاہیئے۔ لیکن سب سے اچھا علاج جراح سے کرانا چاہیئے۔ اگر کوئی ہوشیار جراح اسے ٹھیک بٹھا دے تو پھر تکلیف نہیں ہوگی +

سنگ مثانہ

جب مثانہ میں پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ تو پیشاب بار بار آتا اور درد ہوتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون بھی ملا ہوا نکلتا ہے۔ اور کبھی کبھی پیشاب میں سنگ ریزے بھی آتے ہیں۔ اور یہ سنگ مثانہ کی علامتیں ہیں +

طریقہ علاج

ہر وقت پلنگ پر لیٹے رہو۔ اور ایسا پانی بہت پینا چاہیئے۔ جسمیں نیمبو کا رس ملا ہوا ہو۔ پندرہ گرین پوٹاسیم سائٹریٹ ایک پیالہ پانی میں ملاکر دن میں تین بار پینا چاہیئے۔ گرم پانی کے غسل سے بھی بہت نفع ہوتا ہے دس گرین ہارو ٹراپین دن میں تین دفعہ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اگر مثانہ میں زیادہ درد ہوتا ہو تو ہسپتال میں جا کر کسی سرجن سے پتھری نکلوا دینا چاہیئے +

یرقان

آنکھوں کی زردی اور جلد کی پیلاہٹ یرقان کی بڑی بھاری نشانی ہے۔ اور یہ جگر اور پتے کی بیماری ہے۔ اگر بخار ہو جائے تو مریض کو پلنگ میں لیٹ رہنا چاہیئے۔ نرم انڈا اور چاول کی گولتھی کھانی چاہیئے۔ پانی میں نیبو کا رس ملا کر پینا چاہیئے۔ ہر روز ایپسم سالٹ پیا کرو۔ دن میں دو دفعہ بیس بیس منٹ تک سینک دینا چاہیئے +

وجع المفاصل

جب پیٹھ یا جوڑوں میں درد ہو۔ تو سب سے اچھا علاج سینک ہے یا تو گرم پانی بوتل میں بھر کر یا اینٹ گرم کر کے سینک دیتے رہو۔ اگر جوڑ پر ونٹر گرین کا تیل ملا جائے تو درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ کپڑے کے ایک ٹکڑے پر تیل ڈال کر درد والے حصہ پر لگانا چاہیئے۔ اس کے اوپر موم کاغذ لگا کر پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ شراب اور گوشت ترک کردو۔ اور ہر روز پانی بہت کثرت سے پینا چاہیئے +

اگر وجع المفاصل کے باعث جوڑوں میں بہت درد ہوتا ہو تو پندرہ گرین سوڈیم سلی سلیٹ۔ اور تیس گرین سوڈا بائی کارب نصف گلاس پانی میں گھول کر تین تین گھنٹے کے بعد پیتے رہو +

مرگی

اس مرض کا دورہ بعض دفعہ بہت شدید ہوتا ہے جس کے باعث

مریض بیہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے۔ اور منھ سے جھاگ نکل کر بہنے لگتی ہے۔ بعض اشخاص کو اس کا دورہ خفیف ہوتا ہے۔ مریض کھانا کھاتے یا باتیں کرتے وقت چند منٹ کے واسطے بیہوش ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا دورہ بیہوشی کے مشابہ ہوتا ہے (دیکھو نوٹ صفحہ ۳۹۷) +

اس مرض کے علاج میں سب سے پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ مریض کو روزانہ پاخانہ کھل کر آتا ہے یا نہیں۔ شراب۔ تمباکو اور گوشت کھانے سے قطعی پرہیز چاہیئے۔ اسے روزانہ ساٹھ گرین سوڈیم برومائڈ کھلانا چاہیئے۔ بشرطیکہ وہ جوان ہو۔ سکنجبین پینی چاہیئے۔ کسی ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا چاہیئے +

چیزوں کا نگل جانا

بعض وقت بچے دوانی۔ سوئیاں۔ اور بٹن وغیرہ نگل جاتے ہیں۔ جس سے والدین کو بڑی تشویش دامنگیر ہو جاتی ہے۔ مگر ان سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ یہ پاخانہ کے ساتھ نکل جاتی ہیں۔ جلاب مت دو۔ بلکہ روٹی۔ دلیہ۔ شکر قندی۔ یا اور سبزیات کھلاؤ۔ تاکہ معدے کے اندر بہت مواد جمع ہو جائے۔ جس میں مل کر کھائی ہوئی چیز نکل جائے گی +

رسولی

جو نرم بتوڑی سر یا گردن یا پیٹھ پر نکل آتی ہے۔ وہ بے ضرر

ہوتی ہے۔ لیکن ہونٹ۔ جبڑے اور سینے کی رسولی مہلک ثابت ہوتی ہے۔ اس واسطے فوراً ڈاکٹر کی طرف رجوع لاؤ۔ ممکن ہے کہ سرطان ہو۔ یا سرکومہ (Sarcoma) ہو۔ اس کا علاج اپریشن کے ذریعہ سے بخوبی ہوجاتا ہے +

باب ۴۷

تیمارداری اور صفائی

کتاب ہذا کے باب ۱۹ اور ۲۰ اور نیز دیگر بابوں میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ بیماری سے شفا پانے میں سب سے ضروری اور سود مند چیز دوا نہیں ہے۔ بلکہ آرام۔ اچھی غذا اور خبرداری لازمی ہے۔ اسکے سوا یہ بھی ضروری ہے کہ ہر ممکن طریقہ سے خون میں ایسی قوت پیدا کیجائے جس سے جراثیم مرض تلف ہو جائیں۔ اور ان کے اثر سے جو زہر پیدا ہوتا ہے وہ بھی رفع ہوتا رہے +

آرام

ہر قسم کی شدید بیماری میں مریض کو رات دن پلنگ ہی پر لیٹے رہنا چاہیئے۔ بہت بیماروں کو اس وجہ سے جلد شفا حاصل نہیں ہوتی کہ وہ مرض سے تھوڑا افاقہ حاصل کرنے کے بعد ہی پلنگ چھوڑ دیتے اور ادھر ادھر پھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور اپنا روزمرہ کا کام بھی کرتے ہیں اور تندرستوں ایسی غذا کھاتے ہیں +

بیمار آدمی بیماری سے جلد شفا پا سکتا ہے۔ بشرطیکہ پاس پڑوس والے اور رشتہ دار بیمار پرسی کے واسطے بار بار نہ آئیں۔ بڑے اچھے ہسپتالوں میں بہت تھوڑے آدمیوں کو بیماروں کے پاس جانے اور بات کرنے کی

اجازت ملتی ہے۔ ملاقات اور بات چیت سے مریض کو فائدہ نہیں۔ بلکہ نقصان پہونچتا ہے۔ کیونکہ اس سے اسے زیادہ ناتوانی اور ضعف ہوجاتا ہے۔ بعض ملنے والے غذا اور ادویات بھی ساتھ لاتے ہیں۔ جو مریض کے کسی کام بھی نہیں آسکتیں۔ کیونکہ اسے ڈاکٹر کے حسب ارشاد دوا اور غذا دی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں بیمار پرسی والوں کے وسیلہ سے بیماری کے جراثیم دوسروں کے درمیان بھی پھیل سکتے ہیں۔ بہت سی بیماریاں متعدی ہوتی ہیں۔ ایک دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔ مریض سے ہاتھ ملانے۔ اس کے پلنگ پر بیٹھنے اور اس کی چیزوں کو چھونے سے ان کے ہاتھوں اور کپڑوں کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ جنھیں وہ دوسری جگہ لیجاکر اور لوگوں کے درمیان پھیلا دیتے ہیں۔ اس لئے مناسب یہ ہے کہ فقط وہی دو تین آدمی بیمار کے کمرے میں آتے جاتے رہیں جو اس کی تیمارداری کرتے ہیں۔ باقی لوگ باہر بیٹھیں۔ ہاں اگر مریض کو ان کی مدد کی ضرورت ہو تو ایک دو آدمی اسکے پاس جاسکتے ہیں +

بیمار کو تازہ خالص ہوا کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن بیمار پرسی کرنے والے اس کے پاس بیٹھ کر سگریٹ۔ سگار پی کر ہوا کو متعفن کر دیتے ہیں۔ جس سے مریض تنفس کرتا ہے +

مریض کو اچھی طرح سونے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس وجہ سے اس کے کمرے میں روشنی جلاکر اور لوگ نہ بیٹھیں۔ اس کے کمرے کی بتی

گُل کر دو۔ تاکہ وہ بآسانی سو جائے +

غذا

بیمار کے علاج میں مناسب غذا ایک نہایت ضروری بات ہے۔ بعض بیماریوں میں مریض معمولی غذا کھا سکتا ہے۔ لیکن بہت سی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں۔ اور ان میں انتڑیوں اور معدے کی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ کہ ان میں خاص غذا بسا ضروری ہوتی ہے۔ خواہ کوئی بیماری ہو۔ مریض کو بہتات سے پانی پلاؤ۔ مگر اس کے پینے کے پانی کو پہلے اُبال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیئے۔ تازہ اور پکے پھل اور پھلوں کا رس بیمار کے واسطے بہت مفید ہوتا ہے +

کم پکا ہوا۔ پوچ یا جلی دار انڈے بھی بہت اچھے ہوتے ہیں۔ مگر اُبال کر یا تل کر سخت کبھی نہیں کرنے چاہئیں۔ پوچ کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ اُبلتے پانی کی قلیل مقدار میں انڈا توڑ کر ڈال دیا جائے۔ جوں ہی اس کی سفیدی پک کر سفید ہو جائے اسے پانی سے باہر نکال لو۔ جلی دار انڈا بنانے کا یہ طریقہ ہے کہ سیر بھر پانی کسی پتیلی میں ڈال کر چولھے پر چڑھا دو۔ جب اُبلنے لگے تو اسے نیچے اُتار کر دو انڈے اس کے اندر ڈال دو۔ اور دس پندرہ منٹ تک رہنے دو۔ اس طرح انڈا جلی کی طرح نرم سا ہو جائے گا۔ اِس طریقہ سے جو انڈا بنایا جاتا ہے۔ وہ بڑی جلدی ہضم ہو جاتا ہے +

اگ نوگ بھی بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کے بنانے کا یہ طریقہ ہے

کہ سفیدی نکال کر خوب پھینٹ لو۔ پھر زردی ملا کر پھینٹ لو۔ ذرا سی چینی
اور ایک دو چمچے انناس کے رس کے ملاؤ۔ بعدازاں آدھا گلاس دودھ
یا پھلوں کا رس ملا کر پھینٹو +

اگر کسی آدمی کو ہیضہ۔ اسہال یا کوئی اور سخت مرض معدہ یا انتڑیوں
کی شدید بیماری ہو تو اس صورت میں اسے انڈے کے پانی کے ماسوا اور
کوئی چیز نہیں دیجاسکتی۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک گلاس پانی لے کر اُبال لو
پھر اسے ٹھنڈا کر کے دو انڈوں کی سفیدی اس میں ڈال دو۔ اور اسے
خوب پھینٹ ڈالو۔ اس میں ذرا سا نیبو کا رس ملا دینا چاہیئے۔ جس سے
مزیدار ہو جائے گا +

کانجی۔ یا آٹا بھون کر پتیلا لئی کی طرح بنا کر بچے اور سیانے دونوں کو
مفید ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں دودھ اُبال کر بھونے ہوئے آلو۔ چینی کے
قوام میں بنائے ہوئے پھل۔ اراروٹ کی کانجی۔ اور ڈبل روٹی کے ٹکڑے
کاٹ کر سینکے ٹوسٹ بیمار کے واسطے عمدہ غذا ہیں +

مگر مریض کو عام ترکاریاں جیسے پیاز۔ لہسن۔ کیک۔ انگریزی یا دیسی
مٹھائی ہرگز نہ دینی چاہیئے۔ سالن۔ مرچ۔ ادرک اور بہت نمکین غذائیں
بھی نہ دی جائیں +

بیمار کے واسطے غذا بنانے میں صفائی کی سخت ضرورت ہے
تاکہ اشتہا پیدا ہو اور جلدی سے ہضم ہو جائے +

بیمار کا کمرا

اگر بیمار کی حالت زیادہ خراب ہو تو اس کے واسطے علیحدہ کمرہ ہونا چاہیئے جس میں روشنی بخوبی آئے۔ ایک دو کھڑکیاں ہونی چاہئیں ہیضہ خناق اور لال بخار کے بیمار کو ایسے مکان میں رکھنا چاہیئے۔ جہاں اور آدمی نہ رہتے ہوں۔ کیونکہ یہ متعدی بیماریاں ہیں۔ ان کے لگ جانے کا سخت احتمال ہوتا ہے۔ جو مریض کے ساتھ رہتے ہوں +

غسل

عوام کا یہ گمان ہے۔ کہ بیمار آدمی کو غسل نہیں کرانا چاہیئے۔ مگر یہ سراسر غلط ہے۔ کیونکہ بیمار کو تندرست آدمیوں سے بڑھ کر غسل کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر جسم کے ایک پہلو کو ایک مرتبہ غسل دیا جائے۔ اور پھر اسے فی الفور پونچھ دیا جائے تو ٹھنڈ لگنے کا کوئی احتمال نہیں ہے۔ بہت بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ جن میں غسل اتنا ہی ضروری اور نفع آور ہوتا ہے۔ جیسے دوا +

ٹمپریچر لینے کا طریقہ

جلد کے چھونے سے کوئی آدمی صحت کے ساتھ یہ نہیں بتا سکتا۔ آیا مریض کو بخار ہے یا نہیں۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ تھرمامیٹر لگا کر دیکھا جائے۔ فارن ہیٹ تھرمامیٹروں پر نوے سے لے کر ایک سو دس تک ہندسے اور نشانات بنے ہوتے ہیں۔ ایک تیر کا نشان (← ۹۸°) پر ہوتا

ہے۔ جو اوسط درجہ کے تندرست آدمی کا درجۂ حرارت و برودت ہے۔ اگر کسی آدمی کے بغل میں تھرمامیٹر لگانے سے پارہ (۱۰۰) یا اس سے اوپر چڑھ جائے تو سمجھ لو کہ اسے بخار ہے۔ (۱۰۳) درجہ تک کا بخار معمولی درجہ کا بخار ہوتا ہے۔ مگر (۱۰۴) اور (۱۰۵) درجے کا بخار بہت سخت ہوتا ہے +

مریض کے منھ میں تھرمامیٹر دینے سے پہلے اس کا اوپر کا سرا زور سے پکڑ کر جھٹکا دو۔ تاکہ اوپر سے پارہ اُتر کر پارہ والے سرے میں چلا جائے۔ دو تین جھٹکے دینے سے پارہ نیچے اُتر جاتا ہے۔ تب پارہ والا سرا مریض کی زبان کے نیچے لگاؤ۔ اور اس سے کہو کہ ہونٹوں سے پکڑ کر منھ بند کرلے۔ مگر تھرمامیٹر میں دانت نہ لگنے پائے۔ اور سانس ناک کے راستہ سے لے۔ زبان کے نیچے تھرمامیٹر تین چار منٹ تک رہنے دو +

دوسرا طریقہ یہ ہے۔ کہ بغل پونچھ کر خشک کرلو۔ پھر تھرمامیٹر لگاؤ۔ ہاتھ کو چھاتی کی طرف لیجا کر تھرمامیٹر کو دبالو +

بچوں کے پاخانے والے مقام کے اندر یا کولے میں لگا کر جسمانی حرارت کا اندازہ ہوسکتا ہے +

استعمال کرنے سے پہلے اور پیچھے تھرمامیٹر کو صابون اور فقط سرد پانی سے خوب دھو لینا چاہیئے۔ بعد میں اسے کاربالک ایسڈ۔ الکحل۔ یا لائی سول کے حل سے دھو لینا چاہیئے۔ کاربالک ایسڈ یا لائی سول کا چھوٹا چمچہ ایک گلاس سرد پانی میں گھول کر حل بنالو +

نبض

مختلف عمروں کے آدمیوں کی نبض کی رفتار حسب ذیل ہوتی ہے:-

پیدائش کے وقت	۱۳۰ سے ۱۵۰	حرکات فی منٹ
۱ سے ۲ سال تک	۱۱۰ سے ۱۲۰	" "
۲ سال سے ۴ سال تک	۹۰ سے ۱۱۰	" "
۴ سال سے ۱۰ "	۹۰ " ۱۰۰	" "
۱۰ سال سے ۱۴ "	۸۰ " ۹۰	" "
پوری عمر	۷۲	" "

نبض کی حرکتیں گننے کا یہ طریقہ ہے کہ انگوٹھے کی جڑ کی طرف سے ایک انچ اوپر اور کلائی کے سرے سے آدھا انچ اندر کو تین انگلیوں کی پوروں سے نبض پکڑ لو اور اس کی تڑپ محسوس کر کے گنتے جاؤ +

سانس

عمر کے مختلف حصوں میں سانس کی شرح حسب ذیل ہے :-

پیدائش کے وقت	۴۰ مرتبہ	فی منٹ
۲ سال کی عمر میں	۲۸ "	"
۴ " "	۲۵ "	"
۱۰ " "	۲۰ "	"
پوری عمر میں	۱۶ " سے ۱۸ مرتبہ	فی منٹ

سانس گننے کا یہ طریقہ ہے کہ گھڑی نکال کر ہاتھ میں لے لو۔ اور دوسرا ہاتھ مریض کے سینہ پر رکھکر چھاتی کے پھیلاؤ کی حرکتیں گنتے جاؤ +

تعفن کا رفع کرنا

ہیضہ اور تپ محرقہ کے امراض کے تذکرے میں یہ بیان ہو چکا ہے کہ فضلہ کی عفونت کس طرح دفع کیجا سکتی ہے۔ بیماری کی چھوت کا مضر اثر دور کرنے کا بہترین طریقہ جلانا یا پانی میں ڈال کر اُبالنا ہے۔ کاغذ یا کپڑے کے ٹکڑے جو مریض نے میلے کئے ہوں جلا دینے چاہئیں۔ اگر پہننے اوڑھنے کے کپڑے اُبالے جائیں تو کوئی ہرج نہیں ہو سکتا اگر مریض کے پہننے اوڑھنے کے کپڑے کوئی دوسرا استعمال کرنا چاہے تو انھیں ابال لینا ضروری ہے +

فضلہ اور پیشاب تیل کے کنستر میں ڈال کر ڈھانک رکھو۔ لیکن پھینکنے سے پہلے خوب اُبال لو۔ یا گھاس اور سر کے کٹے ہوئے بالوں کے ساتھ ملا کر جلا ڈالو +

اگر دیر تک دھوپ لگے تو بہت قسم کے جراثیم مرجاتے ہیں اس وجہ سے مریض کے کمرے میں دھوپ آنی چاہیئے۔ اور اس کے پہننے اوڑھنے کے کپڑے باہر دھوپ میں ڈال کر کئی گھنٹے تک سکھانے چاہئیں +

فارملین بہت اچھی دوا ہے۔ جو ہر قسم کے جراثیم کو ہلاک کر کے عفونت کو دفع کر دیتی ہے۔ اسے ایسے مکان کے اندر ڈالنا چاہیئے۔

جو اچھی طرح بند ہو سکتا ہے۔ اگر کپڑے یا اور چیزوں کی عفونت دور کرنا ہو جنہیں اُبالنا اور دھونا ناممکن ہے تو انھیں کسی ایسے صندوق میں ڈالدو جو بند ہو سکتا ہے۔ پہلے کپڑوں کی ایک تہ بچھاؤ۔ اور اس کے اوپر فارملین کا ایک چھوٹا چمچہ چھڑک دو۔ اس کے اوپر اور کپڑے پھیلاؤ۔ اور ایک اور چھوٹا چمچہ دوا کا ڈالو۔ پھر صندوق کو اچھی طرح بند کر دو۔ اور چوبیس گھنٹے تک پڑا رہنے دو +

بائی کلورائڈ آف مرکری جراثیم ہلاک اور عفونت دور کرنے کے واسطے بہت کثرت سے استعمال کیجاتی ہے۔ چونکہ یہ زہریلی دوا ہے۔ اس وجہ سے عام طور پر نہیں بکتی۔ اس کی گولیاں ہوتی ہیں۔ ایک بوتل میں دو گولیاں ڈالدو۔ پھر ایسا حل بناؤ کہ ایک حصہ بائی کلورائڈ۔ اور ایکہزار گنا پانی ہو۔ اس حل سے مریض کو چھونے کے بعد ہاتھ دھونے چاہئیں مریض کے استعمال کئے ہوئے تولئے اور رومال وغیرہ آدھے گھنٹے تک اس حل میں بھگونے کے بعد دھو ڈالنے چاہئیں +

کاربالک ایسڈ کا حل جس میں دو سے پانچ حصہ تک کاربالک ایسڈ اور سو گنا پانی ہو۔ تعفن دفع کرنے کے واسطے بہت کارآمد ہوتا ہے +

لائی سول بھی عمدہ دافع تعفن دوا ہے۔ ایک حصہ دوا اور سو حصے پانی ہو۔ یعنی ایک چھوٹا چمچہ دوا کا ایک گلاس پانی میں ڈالنا چاہیئے +

چونا بھی عمدہ دافع تعفن ہے۔ اسے گھر کے اندر فرش پر یا باہر

برآمدے ، ور صحن میں پھیلانا اچھا ہوتا ہے۔جہاں گڑھے میں نجاست ڈالی جائے تو اُس کے اوپر چونا ڈالنا بہت سود مند ہوتا ہے +

نیلا تھوتھہ بھی عفونت دفع کرنے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے + چار گلاس پانی میں ایک چمچہ نیلا تھوتھہ گھولنا چاہیئے +

بیمار کے کمرے کو صاف کرنے کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ فرش - اور دیواروں کو بھگو کر صابون سے خوب دھویا جائے۔ اسی طرح کمرے کے اسباب کو بھی خوب صاف کر لینا چاہیئے - یا کاربالک ایسڈ یا بائی کلورائڈ آف مرکری کا حل جیسا کہ پیچھے بیان ہو چکا ہے بنا کر فرش - اور سامان اور دیواریں دھوئی جا سکتی ہیں +

مرگی پر نوٹ

یہ بیان کیا جاتا ہے کہ مرگی کا ایک سبب جدّی اثر بھی ہوتا ہے - علاوہ ازیں الکحل - قبض دائمی کا اندرونی تعفن - سر کی سخت چوٹ - آنکھوں سے اعتدال سے زیادہ کام لینا - معدے کے اندر کے مضر صحت کرم - غدود کمی وغیرہ سے اس آدمی کو جس کا نظام اعصاب ناقص ہو مرگی کا دورہ ہوتا ہے +

جب مریض کو اس کا دورہ ہو تو اسے چوٹ سے بچانا چاہیئے - لکڑی کا ایک ٹکڑا اس کے منہ میں ڈال دو - تاکہ اس کی زبان نہ کٹنے پائے - دورہ کا سبب دریافت کر کے اس کا علاج کرنا چاہیئے +

غذا سب سے ضروری ہے۔ کھانا مقررہ وقت پر کھلایا جائے۔ اور وہ مقدار میں تھوڑا ہونا چاہیئے۔ گوشت۔ چاء۔ قہوہ اور مٹھائی وغیرہ سے قطعی پرہیز لازمی ہے۔ دال۔ سبزی وغیرہ میں جتنا تھوڑا نمک ہو، اتنا ہی اچھا ہے۔ مریض کو پھل۔ خوب سِکے ہوئے ٹوسٹ۔ دودھ، سبزیات اور سالم اجناس کھانے چاہیئیں۔ انڈے۔ لگوم۔ اخروٹ، مونگ پھلی اور پنیر بہت تھوڑا استعمال کرنا چاہیئے +

اسے پاخانہ خوب با فراغت آنا چاہیئے۔ اوّل تو غذا ہی ایسی کھائے کہ دونوں وقت خوب کھُل کر اجابت ہو۔ مگر حسب ضرورت ملیّن ادویات اور حقنہ کا عمل بھی ہو سکتا ہے۔ آنکھوں پر زور نہیں پڑنا چاہیئے۔ حلق کے غدود بھی بڑھنے نہ چاہیئیں۔ اگر انتڑیوں کے اندر کسی قسم کے کرم ہوں تو انھیں نکال دینا چاہیئے +

گرم پانی کے غسل سے جلد کی فعلیت کو تحریک دیجائے۔ مریض کو زیادہ تر باہر کھلی ہوا میں رہنا اور ورزش جسمانی کرنا چاہیئے +

باب ۴۸

مکھیوں کی مہلک آفت

بھلا ناچیز ننھی سی مکھی انسان کو کس طرح ہلاک کر سکتی ہے ؟
اس سوال کے جواب میں ذیل کی نظیر پیش کرنا ضروری ہے۔ ایک دفعہ ایک چھوٹا بچّہ اپنے باپ کے دواخانہ کے اندر کھیل رہا تھا۔ اتفاقاً اس کی نگاہ ایک پیکٹ پر جا پڑی۔ جس کے اندر سفید پوڈر تھا۔ بچّہ اُسے اُٹھا کر باہر لے گیا۔ اور کنوئیں میں پھینک دیا۔ اس پیکٹ کے اندر مہلک زہر بندھا ہوا تھا۔ اسکے آس پاس کے جو لوگ اس کنوئیں کا پانی پیا کرتے تھے وہ زہردار پانی پی کر مر گئے۔ اور بچّہ جس نے پوڈر کنوئیں میں پھینکا تھا ان کی موت کا باعث ہوا۔ اس طرح پر یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ گو یہ بچہ بہت سی جانوں کی ہلاکت کا موجب ہوا۔ مگر کسی کو گمان تک نہ ہوا۔ کہ یہ ننھا بچّہ اتنے بڑے گناہ کا مرتکب ہوا ہے +

مکھیاں زہر پھیلا کر ہلاکت کا سبب ہوا کرتی ہیں۔ ان کے طفیل سے ہزارہا آدمی ملک ہند میں آئے سال ہلاک ہوتے ہیں۔ مگر کسے اس بات کا شبہ ہوتا ہے کہ مکھیاں ہلاکت کی بانی ہوتی ہیں۔ لاکھوں آدمی مکھیوں کو بے ضرر اور بے مقدور جاندار تصوّر کرتے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ جب کبھی وہ جسم پر آ بیٹھتی ہے تو اس سے ذرا سی گدگدی ہوتی ہے +

مکھی کیسی مہلک ہے؟ اس بات کو سمجھنے کے واسطے اس کی زندگی
کے حالات اور عادات کا مطالعہ کرنا ضروری ہے +
مکھی انڈے دیتی ہے جو بڑھتے بڑھتے بڑے کیڑے بن جاتے ہیں۔
پھر وہ کچھ دنوں کے بعد مکھیوں میں رونما ہوتے ہیں۔ دس سے چودہ دن
کے اندر مکھی کے انڈوں سے نئی مکھیاں بنجاتی ہیں۔ ایک مکھی ایک مرتبہ
(۱۲۰) انڈے دیتی ہے جو دو ہفتہ میں مکھیوں میں بدل جاتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے
کہ چند مہینوں کے اندر ایک مکھی سے کتنے لاکھ نئی مکھیاں پیدا ہو جاتی ہیں +
مکھیوں کے پیدا ہونے اور پرورش پانے کی خاص جگہ گھوڑوں کی لید ہے۔ علاوہ
ازیں وہ میلے اور گلی سڑی اور غلیظ چیزوں میں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ یوں کہنا چاہیئے کہ
جہاں نجاست اور غلاظت ہو۔ مکھیاں پیدا ہو کر نشو و نما پاتی ہیں۔ مکھیاں میلے
میں پیدا ہوتی ہیں۔ میلا کھا کھا کر بڑھتی ہیں اور میلے ہی میں رہتی ہیں۔
ان کی ٹانگیں اور جسم نجاست لیجانے کے خوب موزوں ہیں۔ ان کے
بدن اور چھ ٹانگوں پر باریک بال ہوتے ہیں۔ ہر ایک ٹانگ کے سرے پر
گدّی بنی ہوتی ہے اور ہر ایک گدّی پر ایک قسم کا لیسدار مادّہ ہوتا ہے۔
اگر مکھی کے پاؤں میں گوند ایسا لیسدار مادہ لگا نہ ہو۔ تو وہ چھت پر اُلٹی
چپٹ کر نہ چل سکے۔ جسم اور پاؤں پر بالوں کے سبب سے مکھی ہر ایک چیز کو
جو اس کے پاؤں میں چپٹ سکتی ہے۔ جہاں چاہے لیجا سکتی ہے۔ جب
یہ انسان کے میلے پر بیٹھتی ہے۔ تو اس کے ذرّے اپنی ٹانگوں اور جسم کے

بالوں میں لپیٹ کر لیجاتی ہے۔ اور جب یہ کسی پھل۔ ترکاری یا کھانے کی
چیز پر بیٹھتی ہے تو میلے کا کچھ حصہ اسی پر چھوڑ جاتی ہے۔ اگر مکھی کی ٹانگوں
اور جسم کے بالوں میں پیچش۔ اسہال یا ہیضہ کے مریض کی نجاست لگی ہو
تو ان بیماریوں کے جراثیم کھانے کی چیزوں پر لگ جائیں گے۔ نتیجہ یہ ہوگا
کہ جو کوئی اس چیز کو کھائے گا۔ اسے یقیناً اسہال۔ پیچش یا ہیضہ ہو جائے گا +

جب مکھی کوئی چیز
کھاتی ہو تو بغور دیکھیے
سے ظاہر ہوگا کہ جب
وہ کسی سخت چیز کو کھانے
کے درپے ہو۔ تو اسے وہ
اپنے پیٹ کی رطوبت
نکال کر مرطوب کر لیتی
ہے۔ مکھی کا پیٹ ہر قسم
کی غلاظت سے پُر ہوتا
ہے جو رطوبت کے ساتھ
باہر نکل آتی ہے۔ اسطرح
ہر مکھی کسی قسم کی بیماریاں
پھیلاتی ہے +

بیمار کے نزدیک مکھیاں مت آنے دو۔ خاصکر ایسے
مریض سے مکھیاں دور رکھو جو کسی متعدی مرض میں
مبتلا ہو۔ جو بھولی بھٹکی مکھی بیمار کے کمرے میں چلی جائے
اسے ہلاک کر ڈالو۔ سڑنے والی چیزیں اپنے مکان
کے ارد گرد جمع مت ہونے دو۔ پھینکنے والا اسباب
جیسے بچے کھچے کھانے کا بیال۔ ردی کاغذ۔ سبزی کی بچی
کچی چیزیں اور غلاظتی مواد گاڑ دینا چاہیئے +
کھانے کی چیزوں کو احتیاط سے ڈھانک دینا
چاہیئے خواہ گھر میں ہوں یا بازار میں +
گندی چیزیں ڈالنے کے برتن کو خوب ڈھانک دینا چاہیئے
اور ڈلوں کو فوراً صاف کر دینا چاہیئے۔ پاخانہ پر چونہ
ڈالدینا چاہیئے۔ گھوڑے کی لید اور فضلہ یا تو ڈھانک کر
رکھنا چاہیئے۔ یا ان کے اوپر چونہ یا تیل چھڑک دینا چاہیئے
اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ میلے پانی کی نالی کا گندہ
پانی زمین میں نہ مرنے پائے +
نابدانوں میں مٹی کا تیل ڈالو کھڑکیوں اور دروازوں میں
جالی لگا دو۔ خاصکر باورچی خانہ کی کھڑکیاں اور
دروازے ایسے ہوں کہ ان سے مکھیاں گذرنے نہ پائیں
اسی طرح کھانے کے کمرے کے دروازے اور کھڑکیوں میں جالی
لگا دینا چاہیئے اگر گھر میں مکھیاں بھنبھناتی ہوں تو سمجھ لو
کہ کہیں قریب ہی کسی ایسی جگہ پر انکا مسکن ہے۔ خواہ منزل
کے نیچے یا دروازے کے پیچھے یا ڈالدان میں ہو +

مکھی دکھتی آنکھوں، پیپ بہتے زخموں یا بیماروں کے جسم پر بیٹھتی ہے کچھ پیپ کھا کر اور بہت سی اپنے بدن اور پاؤں پر لگا کر اڑ جاتی اور کسی سیانے یا بچے کی آنکھوں، یا جلد پر جا بیٹھتی ہے۔ آنکھوں کی مختلف بیماریاں اور جلد کے طرح طرح کے امراض اسی طرح لاحق ہوتے ہیں +

اب یہ ثابت ہو گیا ہے کہ مکھیاں کئی قسم کی بیماریاں پھیلاتی ہیں۔ مثلاً تپ محرقہ۔ ہیضہ۔ اسہال۔ پیچش۔ خناق۔ خسرہ۔ لال بخار۔ چیچک۔ آشوب چشم۔ طاعون۔ پھوڑے۔ ناسور۔ پھنسیاں اور انتڑیوں کے کیڑے مکھیوں ہی کی بدولت پھیلتے اور پیدا ہوتے ہیں +

مکھیوں کی ضرر رسانی سے کس طرح بچ سکتے ہیں!

مکھیوں سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انھیں بڑھنے سے روکنے کی ہر ممکن طریقہ سے کوشش کیجائے۔ ہلاک کرنے کی نسبت مکھیوں کی تولید روکنا آسان ہے۔ یہ تو پہلے بیان ہو چکا ہے کہ مکھیاں گھوڑے کی لید اور فضلہ میں پیدا ہوتی اور پرورش پاتی ہیں۔ گھوڑے کی لید ایسے صندوقوں میں رکھو۔ جن کے اوپر ڈھکن ہوں۔ تاکہ اس پر مکھیاں بیٹھ نہ سکیں۔ پھر اس لید کو اگر ہر روز نہیں تو ہفتہ میں دو مرتبہ اٹھوا کر دور کھیتوں میں پھنکوا دیا جائے۔ اگر لید تھوڑی ہو تو اس پر مٹی کا تیل یا چونہ ڈالدینا چاہیئے۔ اس کے سبب سے مکھیاں اس پر بیٹھ کر انڈے نہیں دے سکیں +

فضلہ میلے کے پیپے میں بند رکھنا چاہیئے۔ گھر کے احاطہ۔ گلی کوچے

یا بازاروں میں فضلہ اور غلاظت نہیں ڈالنی چاہیئے جس قصبہ یا شہر میں میونسپل کمیٹی ہو۔ وہاں ایسے قواعد بنائے جائیں تاکہ لوگ نجاست، فضلہ اور لید کھلی نہ رکھیں۔ اور نہ میلہ گلی یا بازار یا کھلے احاطہ میں ڈال سکیں۔ اگر اس اصول کی سختی سے پابندی کیجائے۔ تو بیماری اور موت کی شرح میں بہت فرق واقع ہو جائے گا +

اگر ہر ایک گھرانا مکھیاں گھر میں نہ آنے دے تو بیماری پیدا نہ ہوگی۔ اس مقصد سے تمام دروازوں اور کھڑکیوں میں جالی لگائی جائے۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو باورچی خانے اور کھانے کے کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں میں تو ضرور ہی جالی لگائی جائے تاکہ مکھیاں اندر گھس کر کھانے کی چیزوں کو پلید اور جراثیم سے آلودہ نہ کر سکیں +

باب ۴۹

تو اپنے خالق کو فراموش مت کر

خدا سارے عالم کا خالق اور سب سے بڑا حکمراں ہے۔ وہ ایک وجود روحانی ہے۔ چونکہ بعض لوگ مردہ آدمیوں اور جنوں کو بھی روحانی ہستیاں سمجھتے ہیں۔ اس وجہ سے خدا روح صادق ہے۔ وہ زمین اور آسمان اور موجودات پر حکمراں ہے۔ اس وجہ سے وہ خداوند اور بادشاہ سمجھا جاتا ہے۔ چونکہ وہ اس دنیا کے بادشاہوں سے اعلیٰ و بالا ہے۔ اس وجہ سے وہ خداوندوں کا خدا اور بادشاہوں کا بادشاہ ہے۔ تمام جاندار ہستیاں اس نے پیدا کی ہیں۔ اور اسی کے حکم سے قائم ہیں۔ اس لئے وہ باپ کہلاتا ہے۔ چونکہ سب آدمیوں کے باپ ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے خدا کو امتیازاً آسمانی باپ پکارا جاتا ہے +

فقط ایک ہی سچا خدا ہے۔ اس امر کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ کسی سلطنت کے سب سے اعلیٰ دو حکمراں نہیں ہوتے۔ اگر اس دنیا میں ایک تخت پر دو بادشاہ بیٹھ نہیں سکتے تو عالم کے تخت پر دو حکمراں کبھی نہیں ہو سکتے۔ خدا ازل سے چلا آتا ہے۔ وہ قائم بالذات ہے۔ اس کی نہ ابتدا ہے اور نہ انتہا +

اگر کوئی یہ پوچھے کہ خدا کہاں رہتا ہے؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ

آسمان اس کا سنگھاسن ہے۔ مگر وہ روح ہے۔ اس وجہ سے وہ سب جگہ حاضر و ناظر و محیط کل ہے۔ چونکہ آسمان سنگھاسن ہے۔ اس وجہ سے انسان کے واسطے یہ مناسب نہیں ہے کہ وہ آسمان کی پوجا کرے کہ وہ خدا کے تخت کی جگہ ہے +

خدا کی قدرت عظیم ہے۔ انسان بغیر سامان اور اوزار کے کوئی چیز مثلاً میز کرسی۔ مکان۔ نہیں بنا سکتا۔ مگر عالم بناتے وقت خدا کسی قسم کے سامان کا محتاج نہ تھا۔ اس نے حکم دیا کہ آسمان و زمین بن جائے۔ اور وہ چشم زدن میں معرض ہستی میں آگئے۔ مضبوط آدمی اور پہلوان ڈیڑھ دو من بوجھ اٹھا سکتا ہے۔ مگر خدا اپنی قدرت بے مثال سے اس زمین کو جس پر ہم چلتے پھرتے ہیں سنبھالتا اور ہمیشہ اسے متحرک رکھتا ہے۔ وہ اجرام فلکی کو بھی سنبھالتا ہے۔ وہ ابتدائے آفرینش سے اب تک برابر اسی طرح انھیں سنبھالے اور حرکت دیتے چلا آتا ہے +

خدا کی حکمت تمام مخلوقات میں آشکارا نظر آتی ہے۔ چاند اور تارے اپنے حلقوں میں گردش کرتے رہتے ہیں۔ بھانت بھانت کے پودے اور ان کے مختلف الرنگ پتے۔ دلفریب پھول۔ اور لذیذ پھل۔ اور ان کے انسان کی خوراک اور پوشاک کے مصرف میں آنے سے بخوبی ثابت ہے کہ خدا جس نے انھیں پیدا کیا ہے عقل کل ہے۔ کتاب خدا کے باب ہائے ۳۔ ۶۔ ۷ اور نیز دیگر مقامات میں بار بار

اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ جسم انسان کے مختلف اعضا کیسے حیرت افزا طریقہ سے اپنے افعال فطری انجام دیتے ہیں۔ اس سے یہ خوب ثابت ہے کہ خدا کی حکمت و قدرت کیسی لاثانی ہے جس نے ہمیں پیدا کیا ہے۔ خدا نے آنکھ اور کان بنائے ہیں۔ اگر وہ خود نہ دیکھ سکے اور نہ سُن سکے تو واقعی بڑی حیرانی کی بات ہوگی۔ ایمان کی بات یہ ہے کہ وہ ہماری حرکتوں کو دیکھتا اور باتوں کو سُنتا ہے۔ بلکہ وہ ہمارے دلوں کے خیال سے بھی واقف ہے +

خدا نے جانداروں کو نہ صرف زندگی ہی عطا کی ہے۔ بلکہ وہ ہوا خوراک اور پانی سے اسے قائم بھی رکھتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اسے اپنی مخلوقات کی خبر گیری کا کتنا بڑا خیال ہے۔ انسان کے پیدا کرنے کے مقصد اور اس کی راحت کے سامان کی بہم رسانی پر غور کرنے سے ہمیں خدا کے اوصاف کا علم حاصل ہوتا ہے۔ جیسا کہ بائبل میں مذکور ہے۔ انسان کو خلق کرنے سے پہلے خدا نے زمین بنائی اور نباتات اور حیوانات اور دیگر اشیاء پیدا کی تھیں جو اس کی راحت کی موجب ہو سکتی ہیں۔ انسان کی پیدائش کے مقصد کے بارہ میں خدا یوں فرماتا ہے "میں نے آدمی کو اپنے جلال کے واسطے پیدا کیا ہے" خدا کا مقصد یہ ہے کہ انسان آسمانی باپ سے پریم رکھے۔ اور سیوا کرے۔ اور اپنے حرکات و سکنات سے اس کی پاکیزہ خوبیاں ظاہر کرے +

شروع میں خدا نے نر ناری پیدا کئے۔ اس نے انھیں کامل جسم اور گہری ذہانت اور سراسر نیک مزاج عطا کیا تھا۔ انھیں رہنے کے واسطے

باغ عدن دیا جو راحت و شادمانی کا مسکن تھا۔ اس وقت دنیا میں نہ تو بدی تھی اور نہ دکھ بیماری۔ خدا کا یہ مقصد تھا کہ وہ دونوں راحت و آسایش کی زندگی بسر کریں۔ یہ ایسی زندگی نہ تھی جو چالیس پچاس یا اسّی سال میں بیماری سے ختم ہو جاتی بلکہ وہ لاکھوں کروڑوں برسوں تک رہ سکتی تھی۔ یا یوں کہو کہ یہ استمراری زندگی تھی +

اپنی ہستی کی یاد تازہ رکھنے کے ارادے سے خدا نے احتیاطاً ساتواں دن آفرینش کی یادگار مقرر کر دیا۔ اور یہ ظاہر کرنے کے مقصد سے کہ وہ انسان کا خالق ہے۔ اس نے ساتواں دن پاک سبت (سنیچر) قرار دیا ہے۔ اس وجہ سے جو لوگ سچے خدا کی عبادت کرتے ہیں۔ انھیں چاہیئے کہ وہ اس حکم کی تعمیل کریں "تو سبت کا دن پاک رکھنے کے لیئے یاد کر۔ چھ دن تک تو محنت کر کے سب کام کاج کر۔ لیکن ساتواں دن خداوند تیرے خدا کا سبت ہے۔ اُس میں کچھ کام نہ کر۔ نہ تو نہ تیرا بیٹا نہ تیری بیٹی۔ نہ تیرا غلام۔ نہ تیری لونڈی نہ تیرے مویشی اور نہ تیرا مسافر جو تیرے پھاٹکوں کے اندر ہو۔ کیونکہ خداوند نے چھ دن میں آسمان اور زمین۔ دریا اور سب کچھ مخلوق جو ان میں ہے بنایا۔ اور ساتویں دن آرام کیا۔ اس لیئے خداوند نے سبت کے دن کو برکت دی اور اُسے مقدس ٹھہرایا۔" اس حکم میں کبھی ترمیم و تنسیخ نہیں ہوئی ہے بلکہ اب تک جوں کا توں رائج ہے۔ اور انسان کو یاد دلاتا ہے کہ وہ اپنے خالق کے احسان کبھی نہیں بھلا سکتا +

خالق نے جو ضوابط نافذ کئے ہیں وہ عالم کی ہر چیز پر حکمراں ہیں۔ مثلاً کرۂ ارض کی گردش روزانہ ایسی معین ہوئی ہے کہ اس سے چوبیس چوبیس گھنٹے کے دن مرتب ہوتے ہیں۔ اور بڑے قاعدے سے موسم ایک دوسرے کے بعد ظہور میں آتے ہیں۔ اجرام فلکی اپنے خاص خاص مدور میں گھومتے اور وقت معینہ پر ظاہر اور غائب ہو جاتے ہیں۔ ہمارے جسم کے تمام اعضا قاعدے کے تابع اپنے فرائض انجام دیتے ہیں۔ خدا نے ایک اخلاقی ضابطہ بھی معین کیا ہے۔ جس میں حق اللہ اور حق العباد کے جملہ فرائض شامل ہیں۔ فی زمانہ دنیا میں جو دکھ اور مصیبت پائی جاتی ہے اس کا بڑا سبب یہ ہے کہ انسان نے اس اخلاقی ضابطہ کو پامال کر دیا ہے۔ اور شیطان کی اس درجہ تک پیروی کر رہا ہے کہ نہ صرف سچے خدا کی سیوا اور پریم ہی فراموش کر دیا۔ بلکہ لکڑی اور پتھر کے بت بنا کے پوجتا۔ درختوں اور پہاڑوں پرندوں اور جانوروں کے سامنے سر جھکاتا ہے۔ جب انسان راہ راست سے بھٹک گیا۔ اور اپنی بہتری کے نقیض کام کرنے لگا تو بیماری دکھ اور اجل آموجود ہوئی۔ دنیا میں جس قدر بیماری پائی جاتی ہے۔ وہ گناہ کا انجام ہے۔ اگر انسان خدا کے احکام کی خلاف ورزی نہ کرتا تو آج دنیا میں بیماری نہ پائی جاتی۔ اب بھی یہ ممکن ہے کہ اگر خدا کے روحانی اور جسمانی معاملات کے احکام کی خوشی خوشی تعمیل کی جائے۔ تو ان بیماریوں کی آفت سے انسان بالکل محفوظ رہے گا۔ جن سے زندگی بیزار ہے۔ گو انسان نے خدا کے حضور میں گناہ کیا ہے

تو بھی وہ یہ فرماتا ہے "کیا تم نہیں جانتے کہ تم خدا کی ہیکل ہو؟ اور یہ کہ خدا کا روح تم میں بستا ہے؟" ہمیں اپنے جسم کی خبرداری کرنا اور اسے پاک صاف اور تنومند رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ وہ کہتا ہے "جو آدمی خدا کی ہیکل (جسم) کو ناپاک کرےگا اسے خدا برباد کرڈالے گا۔ کیونکہ اس کی ہیکل پاک ہے۔ اور وہ ہیکل تم ہو" +

لیکن سب باتوں سے بڑھ کر خدا کا پیار اس بات سے بخوبی عیاں ہوتا ہے کہ اس نے اپنا اکلوتا بیٹا یسوع مسیح بھیجا ہے۔ تاکہ وہ بنی آدم کا مکتی داتا بنے۔ مسیح کے وسیلہ سے خدا نے ایک ایسا راستہ بنایا ہے۔ کہ جس سے گناہگار اپنے گناہوں کی مغفرت حاصل کر کے اس دنیا میں ایسی زندگی بسر کرسکتا ہے جس سے خدا باپ کی خوشنودی حاصل ہو جاتی ہے۔ اس سے مراد ابدی زندگی ہے۔ مسیح پر ایمان لاکر ابدی زندگی پانے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ وہ قضا و قدر کی دار و گیر سے محفوظ رہے گا۔ بلکہ اس سے یہ مراد ہے کہ گو ایماندار کو موت آتی ہے مگر خدا باپ اسے پھر جلاتا ہے اور وہ ہمیشہ راحت و شادمانی کی زندگی بسر کرتا ہے +

جب پربھو مسیح اس دنیا میں تھا۔ وہ رات دن دوسروں کی سیوا کرتا رہا۔ اس نے انھیں راہ نجات بتائی۔ اندھے۔ اپاہج اور بیماروں کا دکھ دور کر کے ان کی جسمانی تکالیف رفع کیں۔ اس نے عوام کے سامنے اس سرزمین کا ذکر کیا جہاں دکھ۔ اور رنج اور بیماری نہیں پائی جاتی۔ کیونکہ

وہاں پرانہ ہے۔ اپاہج اور بہرے نہیں ہوتے۔ کیونکہ جو لوگ وہاں جاتے ہیں۔ ان کے جسم ہر قسم کے نقص سے مبرا ہوں گے۔ وہ ایسی سرزمین ہے کہ جہاں اجل کا وجود عنقا ہے۔ اس لئے کسی کو اس کا احتمال نہیں ستاتا +

پربھو مسیح نے دوبارہ آنے کا وعدہ کیا ہے۔ اور اس کی آمد کا زمانہ قریب آگیا ہے۔ کیونکہ اس کی آمد کے نشانات نمایاں ہو رہے ہیں۔ مثلاً دنیا میں بیماری کا پھیلنا۔ بڑے بڑے زلزلے وقوع میں آنا۔ قحط کا نازل ہونا۔ اقوام کے درمیان مصیبتیں پھیلنا۔ اور خاص کر جنگ عظیم۔ ایسے نشاں ہیں جن سے دنیا کے خاتمہ کا وقت نزدیک معلوم ہوتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی مسیح کی آمد بھی وابستہ ہے۔ جب پربھو پھر آجائے گا تو ایماندار وں کو جو مر چکے ہیں۔ از سر نو زندہ کرے گا۔ انھیں دیگر زندہ راستبازوں سمیت اس گناہ اور دُکھ کی دنیا سے اُٹھا کر اس جگہ لیجائے گا جو اُس نے ان کے واسطے تیار کی ہے۔ جو لوگ اس کی آمد ثانی تک اس کا رحم ٹھکرا کر اپنی ہٹ دھرمی پر قائم رہیں گے وہ ہلاک ہو جائیں گے +

یہ امید کی جاتی ہے کہ اس کتاب کے جمہور نہ صرف امراض جسمانی کا علاج اور اسے تنومند رکھنے کی ترکیب معلوم کریں گے بلکہ مرض روح یعنی گناہ سے رستگاری پانے کا طریقہ بھی ان پر آشکارا ہو جائے گا جسکی بدولت وہ اس خطہ میں پہونچنے کے قابل ہو جائیں گے۔ جہاں دُکھ۔ بیماری اور موت ندارد ہے بلکہ ہمیشہ راحت و شادمانی کا دور دورہ رہتا ہے +

باب ۵۰

نسخہ جات (جن کا ذکر پہلے بابوں میں ہو چکا ہے)

نمبر ۱۔ بورک ایسڈ کا حل۔ ایک صاف بوتل لو۔ جس میں آٹھ اونس یا زیادہ پانی آسکے۔ اس میں ایک بڑا چمچہ بورک ایسڈ کے دانوں کا ڈال دو۔ پھر اسے ابلے ہوئے پانی سے بھر دو۔ پھر اسے چند گھنٹے تک رہنے دو۔ پھر استعمال کرو۔ سارے کے سارے دانے گھلنے کی امید نہیں ہوتی۔ اس وجہ سے دانے بوتل کے اندر ہی رہنے دو۔ جتنا پانی نکال لو۔ اتنا ہی ڈال دو۔ تاکہ سب ذرے تحلیل ہو کر کام آسکیں +

نمبر ۲۔ ٹنکچر آیوڈین انگریزی دوا فروشوں سے بنی بنائی ملجاتی ہے +

نمبر ۳۔ ارگی رول کا لوشن بھی انگریزی دوا فروشوں سے بنا بنایا مل سکتا ہے۔ دس فیصدی والا حل لینا چاہیئے +

نمبر ۴۔ بورک ایسڈ پوڈر انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتا ہے +

سر کی خشکی اور بال گرنے کا علاج

نمبر ۵۔ دو ڈرام (دو چھوٹے چمچے) سلفر اور ایک اونس واسلین (ہر دو میٹھے چمچے) ملا کر لگاؤ +

بال گرنے کے واسطے

نمبر ۶۔ نیسم گرین رسودسن۔ الکحل پانچ ڈرام اور پانی پانچ ڈرام ملا کر

حل تیار کرلو +

نمبر ۷ - اسہال کے بند کرنے کے لئے

سب نائٹریٹ اوف بسمتھ	۲ ڈرام	ان سب کو حل کرلو
سلول	۱ ڈرام	
چاک مکسچر	۱ ½ اونس	

۲ یا ۴ گھنٹے کا وقفہ دے کر چائے کا چمچہ بھر کر دوائی دیتے جاؤ۔

بچّہ کے لئے دوائی کی خوراک

سب نائٹریٹ اوف بسمتھ	۳۶ گرین	ان سب کو ملالو
سلول	۱۲ گرین	
چاک مکسچر	۴ ڈرام	

۲ یا ۴ گھنٹے کا وقفہ دے کر چائے کا چمچہ بھر کر دوائی دیتے جاؤ۔

نمبر ۸ - پھٹکری بریاں کرنے کا یہ طریقہ ہے۔ پھٹکری کا ایک ٹکڑا لے کر چمچے میں ڈالو۔ اور اُسے آنچ پر گرم کرو جب تک وہ پگھل کر سفید اور خشک نہ ہو جائے +

مُنھ کے صاف کرنے اور غرارے کی دوا

نمبر ۹ - کاربالک ایسڈ	۱ ڈرام	ان سب کو حل کرلو۔
گلیسرین	۱.۱ اونس	
سیچوریٹڈ بورک ایسڈ کا حل	۱۰.۱ اونس	

دوسرا مفید نسخہ حسب ذیل ہے۔

بورک ایسڈ	۱ ڈرام		
پوٹاسیم کلوریٹ	۲½ ڈرام	}	ان سب کو حل کرلو
پیپرمنٹ واٹر	۱۲ اونس		

ایک اور نسخہ منہ کے صاف کرنے اور غرارے کے واسطے یہ ہے:۔
ایک چھوٹا چمچہ نمک کا لو اور اُسی قدر کھانے میں ڈالنے کا سوڈا۔
دونوں کو ایک گلاس پانی میں حل کرلو۔

نمبر ۱۰۔

کاربالک ایسڈ	۱½ ڈرام		
الکحل	۲۔ اونس	}	ان کو ملالو
پانی	۵ اونس		

کلی اور غرارے کے واسطے یہ بھی اچھی چیز ہے:۔
بہتے ناسوروں وغیرہ کے واسطے مرہم۔

نمبر ۱۱۔

ویسلین	۱۔ اونس
کاربالک ایسڈ	۱۰۔ گرین

دل کی جلن اور امتلا کے واسطے۔
نمبر ۱۲۔ سوڈا بائی کاربونیٹ (کھانے میں ڈالنے کا سوڈا) چھوٹا چمچہ بھر کھانے

سے افاقہ ہو جاتا ہے +

نمبر ۱۳- خون بہتے زخموں کا مرہم

لیڈ اسی ٹیٹ	۲ حصے	ان کو ملا کر مرہم بناؤ۔
ٹانک ایسڈ	۱ حصہ	
بلانڈونا مرہم	۱۵ حصہ	

نمبر ۱۴- منجن

پسی ہوئی چاک	½ پونڈ	ان سب کو ملا لو۔
پسا ہوا کاسٹائل صابن	۱۱- اونس	
چینی	۱- اونس	
پسی ہوئی اورس روٹ	۱- اونس	

نمبر ۱۵- نک درم یا کدو دانہ کے نسخوں کے لئے دیکھو (صفحہ ۲۷۴)

نمبر ۱۶- سونگھنے یا بھاپ لینے کے لئے دوائی۔

منتھول	سب کو مساوی وزن لے کر ملا لو۔
کیمفر	
یوکلپٹس آئل	
اولیم پینی سلورٹرس	

نمبر ۱۷- سونگھنے یا بھاپ لینے کا ارزاں طریقہ

اس دوائی کے استعمال کا حسب ذیل طریقہ ہے۔ بانس یا لکڑی کا

کھو کھلا چار انچ ٹکڑا لو جس کے اندر انگلی جا سکے۔ اس کے ایک سرے کو کاک یا لکڑی لگا کر بند کردو۔ مگر ذرا سا سوراخ اس کاک یا لکڑی میں رہے۔ دوائی میں روئی یا دھجی تر کر کے بانس کی اس نالی میں ٹھونس دو۔ اور کھلا ہوا سرا ناک سے لگا کر اندر کی طرف سانس کھینچو۔ یعنی دوائی سونگھتے رہو۔ یہ دوائی دن میں کئی مرتبہ سونگھنی چاہیئے۔ جب سونگھ چکو تو نالی کا منہ کاک یا کسی اور چیز سے بند کردو تاکہ دوا کا اثر نہ اڑنے پائے +

نمبر ۱۸۔ خشک کھانسی کے لئے

کوڈین سلفیٹ	۲ گرین	ان سب کو ملا لو۔
امونیم کلورائڈ	۷۵ گرین	
سیرپ آف سٹرک ایسڈ	۱۔ اونس	
پانی	½۱۔ اونس	

بالغ مریض کو چاہیئے کہ اس دوائی کا ایک چھوٹا چمچہ پانی میں ملا کر دن میں تین تین چار چار گھنٹے کے بعد پیا کرے تاوقتیکہ افاقہ نہ ہو جائے۔ بچے کی خوراک چائے کے چمچہ کا تہائی حصہ ہے +

نمبر ۱۹۔ سلفیٹ آف آئرن	۴ گرین
اوریں	۴ گرین

ان کو کیپ سول کے اندر ڈال کر دن میں ۳ مرتبہ کھانا چاہیئے۔

دیکھو صفحہ (۲۳۲)

کلوروسس کے واسطے۔

نمبر ۲۰۔ بلاڈ کی گولیاں استعمال کرو۔ ہر ایک گولی کے اندر دو گرین سلفیٹ آف آئرن ہوتا ہے +

نمبر ۲۱۔ نیلا مرہم انگریزی دوا فروشوں سے تیار مل سکتا ہے +

نمبر ۲۲۔ پہلے پوٹاسیم پرمنگ نیٹ کا خاص حل تیار کرو۔ ایک بڑا چمچہ اس کے ریزوں کا لے کر ایک گلاس پانی میں گھول لو۔ چند گھنٹے کے بعد سب ریزے حل ہو جائیں گے۔ اس حل کو کام میں نہیں لانا چاہیئے۔ بلکہ اسکے دو چھوٹے چمچے لے کر دو گلاس پانی میں ملاؤ۔ اور اس حل سے اندام پوشیدہ کے زخم وغیرہ دھونے کا کام لینا چاہیئے +

نمبر ۲۳۔ زنک کا مرہم انگریزی دوا فروشوں سے تیار مل جاتا ہے +

نمبر ۲۴۔ اگر آٹے کا کانجی بنانا ہو۔ تو گیہوں کا آٹا کسی صاف پتیلی میں ڈالکر چولھے پر دھر دو۔ اور اسے ہلاتے رہو۔ حتیٰ کہ آٹا سُرخ ہو جائے۔ اس بھنے آٹے سے کانجی بنانے کا کام لینا چاہیئے۔ مگر ذرا سا نمک ڈالنا مناسب ہے +

نمبر ۲۵۔ چاول کا پانی۔ دو بڑے چمچے چاول کے بھر کر دو گلاس پانی میں ڈال دو۔ پھر اسے تین چار گھنٹے تک اُبالتے رہو۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ذرا سا پانی ڈالتے رہو۔ تاکہ اصل مقدار پانی کی دو گلاس سے کم نہ ہونے پائے +

نمبر ۲۶۔ چونے کا پانی۔ چونے کا پانی بنانے کا یہ طریقہ ہے۔ اَن بجھے چونے

کی ایک ڈلی لو۔ جو مرغی کے انڈے کے آدھے حصہ کے برابر ہو۔ اسے ایک گلاس پانی میں ڈال دو۔ اس سے پانی کا دودھیائی رنگ ہو جائے گا۔ مگر بعد میں جلد ہی صاف بھی ہو جائے گا۔ اسے نتھار ڈالو۔ پھر ایک اور گلاس پانی کا چونہ پر ڈالو۔ اور ہلاؤ۔ پھر اسے رہنے دو۔ جب پانی نتھر جائے تو اسے پھینک دو۔ اب چونہ اچھی طرح صاف ہو گیا ہے۔ اس کے چار حصے ایک جیسے کرو۔ ایک حصے کو لے کر ایک بوتل میں ڈال دو۔ اور پھر اسے ابالے ہوئے پانی سے بھر دو۔ بوتل کا منھ اچھی طرح بند کر دینا چاہیئے۔ اب چونہ کا پانی تیار ہو گیا ہے +

نمبر ۲۷۔ انڈے کا پانی۔ اس کے بنانے کی ترکیب (صفحہ ۳۹۱) میں مذکور ہے +

نمبر ۲۸۔ اسٹارچ کا عمل۔ اس کی ترکیب (صفحہ ۲۰۱) پر مندرج ہے

نمبر ۲۹۔ ایگ ناگ۔ اس کی ترکیب (صفحہ ۲۰۹) پر بیان ہو چکی ہے۔

نمبر ۳۰۔ انڈے کی جیلی۔ اس کے بنانے کے طریقہ کا ذکر (صفحہ ۳۹۰) پر ہے +

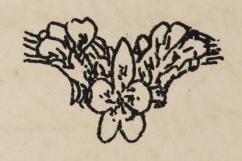
نمبر ۳۱۔ بھاپ سونگھنے کا طریقہ۔ کوئی پتیلی لو جس میں پانی آنچ پر پک سکے اس میں پانی ڈال کر چولھے یا انگیٹھی پر دھر دو۔ ادھر کاغذ یا کپڑے کا چونگہ بنا کر پتیلی پر لگا دو۔ اس کا دوسرا کاؤ دم سرا منھ میں لگا لو۔ تاکہ پتیلی سے جو بھاپ اٹھے۔ وہ سانس کے ساتھ اندر پہونچتی رہے۔ پانی میں یوکلپٹس

کا تیل بھی ملانا چاہیئے۔ دیکھو (صفحہ ۲۰۸) +

نمبر۳۲۔ دوا ملا ہوا عمل حقنہ۔ دیکھو صفحہ (۱۶۸)
نمبر۳۳۔ٹانیک ایسڈ کا حقنہ ہیضہ میں لینے کا طریقہ۔ دیکھو صفحہ ۳۴۵
نمبر۳۴۔ سر کے گنج کا۔ دیکھو صفحہ (۲۰۳-۳۴۳)
نمبر۳۵۔ باریک سوتی کپڑوں کا مرہم۔ دیکھو صفحہ ۲۷۸

ضمیمہ

میٹابول اِزم (عمل انجذاب) کے امراض

(از ڈاکٹر ایچ ۔ سی ۔ منکل ۔ ایم ۔ ڈی)

میٹابولزم کی بیماریوں میں وہ بے شمار تکالیف شمار ہوتی ہیں ۔ جو غذا کے جزو بدن بننے کی قباحتوں سے پیدا ہوتی ہیں ۔ مثلاً نشاستہ چینی ۔ مواد روغنی ۔ مواد غازیہ ۔ نمکیاتِ معدنی ۔ اور جوہر اغذیہ (وٹے من) جب جسم کی غذا بہم پہونچانے اور توانائی دینے میں قاصر رہتے ہیں ۔ تو کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں ۔ اصل یہ ہے ۔ کہ غذا کے طبعی تناسب میں برہمی اور خرابی پیدا ہونے سے طرح طرح کی آفتیں نازل ہوتی ہیں ۔ جسم کو پوری اور ضروری غذا نہ ملنے یا فضلہ کے بخوبی خارج نہ ہونے سے کئی علامات نمایاں ہوتی ہیں ۔ جن کی جڑ بنیاد ۔ ذیابیطس ۔ ملیطس ۔ نقرس ۔ فربہی ۔ نظام اعصاب کی کمزوری ۔ اور معدے کے اندر ترشی (ایسڈاوسس) ہوتی ہے +

وجع المفاصل اور معدنی اجزا ۔ غذا کے افعال و فوائد کے متعلق حال میں جو تحقیقات ہوئی ہے ۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے ۔ کہ وجع المفاصل اور اس سے متعلقہ امراض کے کیا اسباب ہیں جن سے یہ بیماریاں ظہور میں آتی ہیں ۔ انسان کے جسم کے اندر دو عمل فطری ہر وقت ہوتے رہتے ہیں ۔ ایک بننے کا اور دوسرا بگڑنے کا عمل ہے ۔ جس کی بنا پر بعض ماہروں نے یہ مقولہ وضع کیا ہے

سے آدمی کی موت یوم پیدائش ہی سے شروع ہوجاتی ہے" اس سے مراد یہ ہے۔ کہ مختلف اعضائے بدن کے افعال طبعی کے ردو بدل سے بافتیں منتشر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ اس سے ایسڈ ایش (ترش خاک) پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جاندار بافتوں کے اندر ترش مضر مادہ پیدا ہوجاتا ہے۔ اور اس قسم کا زہردار (ایسڈ) مادہ خلیات کی بربادی کا موجب ہوتا ہے۔ کیونکہ بافتوں کے اندر شوردار مواد پیدا ہونے سے ان کے افعال پر مضر اثر پڑتا ہے۔ اسی وجہ سے جب غذا کا عمل انجذاب شروع ہوتا ہے۔ تو شور مواد اس میں مخلوط ہوجاتا ہے۔ جس کے باعث خون اور عضوی خلیات کے اندر کھاری مواد جمع ہونے لگتا ہے +

فطرت نے جسمانی ضروریات رفع کرنے کے واسطے نباتی خوراکوں کے اندر سولہ قسم کے کھار بکثرت مہیا کردیئے ہیں۔ ترکاریوں اور پھلوں کے اندر جو معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔ وہ لس لسے مادہ کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ جسم کی ضرورت بہت اچھی طرح سے پورا کرسکتے۔ اور بآسانی تمام تحلیل ہوجاتے ہیں +

جب انسان تندرست ہوتا ہے تو کھار اور کھٹاس کی مناسبت باہمی بخوبی قائم رہتی ہے۔ اور عمل طبعی بلا روک ٹوک ہوتے چلے جاتے ہیں۔ آدمی کی طبیعت بشاش رہتی ہے۔ جسم میں توانائی اور دل میں اُمنگ پیدا ہوتی ہے +

اگر ان سولہ کھاروں میں سے کسی کھار کی غذا میں کم ہوجانے سے

بافتوں کے اندر نمک کی فطری مناسبت گھٹ جائے۔ تو ایسڈ اوس (ترشی کے غلبہ کا مرض) پیدا ہوجاتا ہے۔ جو کھاروں کی وافر مقدار کی کمی کے باعث رونما ہوتی ہے اور اس میں علامات نمک کی نوعیت اور تناسب مقدار کے اعتبار سے ہوتی ہیں +

ہماری غذا میں جو معدنی نمکیات ہوتے ہیں۔ مثلاً پوٹاسیم۔ سوڈا۔ چونہ۔ مگنیشیا۔ سلیکہ۔ فاسفورس۔ کلورین۔ آئرن (لوہا) اور گندھک۔ وہ نباتی اجزائے غذا کے ساتھ خاص نسبت سے ترکیب پاتے اور جسم کے مختلف خلیات پیدا کرتے ہیں +

وجع المفاصل کے زیر عنوان جو بیماریاں جیسے جوڑوں کی سوزش اور عصبی ناتوانی وغیرہ آتی ہیں۔ ان کی مزاحمت یا ان کے قبول کرنے کا میلان خلیات جسم کے عمل انجذاب کی کمزوری یا طاقت کے تناسب پر منحصر ہے۔ اس سے بھی بڑھکر یہ امر قابل غور ہے کہ سولہ کھاروں کی فطری مقدار اور ان تین و ٹے تین کے باہمی تناسب پر جو نباتات کے اندر مرتب ہوتا ہے۔ قائم رہتا ہے +

بہت سے امراض جو اپنے مخصوص علامات کے لحاظ سے مختلف ناموں سے شمار ہوتے ہیں "معدنی کوتاہی" کے زیر عنوان لکھنے چاہیئیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ جسم کے اندر کا معدنی ذخیرہ گھٹ گیا ہے جس کے باعث فطری عمل خاطر خواہ انجام پذیر نہیں ہو سکتے۔ اس سے کئی بیماریوں کی ابتدا ہوتی ہے +

بافتوں کے اندر نمکیات کیوں کم ہو جاتے ہیں؟ اس کی وجہ دریافت کرنا مشکل نہیں ہے۔ پہلا سبب تو یہ ہے کہ غذا میں ان چیزوں کی کمی واقع ہوگئی ہے۔ جن کے وسیلہ سے کھار بہم پہونچتے ہیں۔ جیسے سبزیات۔ پھل اور اجناس اس کوتاہی کا علاج یہ ہے کہ ہری ترکاریاں اور پکے ہوئے پھل بکثرت کھانے چاہئیں۔ ترکاری ایسے طریقہ سے پکاؤ کہ وہ پانی پھینکا نہ جائے جس میں وہ پکائی گئی ہو۔ اور بعض ترکاریاں سلاد بنا کر روزمرہ کچی کھاؤ۔ رنگون کے چاول اور سفید آٹا مت کھاؤ۔ ان کے اندر کے معدنی نمک خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے بجائے گیہوں کا اپنا پسوایا ہوا آٹا اور دیسی چاول کھانے چاہئیں۔ روٹی کی غیر معمول مقدار معدے میں ترشی پیدا کرتی ہے۔ اس وجہ سے وجع المفاصل کے شاکیوں کو نسبتاً ہلکی مقدار میں کھانی چاہیئے گوشت خواہ کسی قسم کا ہو۔ ترشی بکثرت پیدا کرتا ہے۔ جب جسم اس ترشی کے برے نتائج کی روک تھام کرتا ہے۔ تو جسم کے اندر کے جمع شدہ نمکیات کی مقدار میں فرق آجاتا ہے۔ اس وجہ سے گوشت کھانے سے جسم کے کھادوں پر بہت مضر اثر پڑتا ہے۔ تجربہ سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ وجع المفاصل کے بیماروں کو گوشت کھانے سے کس طرح ضرر پہونچتا ہے۔ اب ہم پر یہ واضح ہوگیا ہے کہ اس کی ضرورت کیوں ہے +

قبض اور انتڑیوں کے اندر کی ترشی کے انجذاب سے بھی نمکیات کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اور یہ تیسرا سبب ہے۔ اس کا انسداد امر ضروری

ہے۔ اوپر کی بحث سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ وجع المفاصل یا تو معدنی نمکوں کی مقدار اہم کی کوتاہی سے یا ان کی عدم ہمرسانی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے حسب ذیل ہدایات پر کاربند رہو:۔

اُن غذاؤں سے احتراز کرو۔ جن سے ترشی پیدا ہوتی ہے۔ ایسی غذائیں بکثرت کھاؤ جن کے اندر کھار ہوتے ہیں۔ قبض مت ہونے دو +

پانی بکثرت پیو۔ تاکہ زہردار مواد بآسانی خارج ہوتا رہے۔ تازہ ہوا میں زندگی بسر کرو۔ تاکہ آکسیجن سے جسم کے اندر کا فضلہ جلانے کا کام بخوبی انجام پائے +

مذکورہ صدر پیش بندیوں کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ معدنی نمک کچھ دنوں تک استعمال کئے جائیں۔ تاکہ ان کے وسیلہ سے نہ صرف جسم کی طبعی کوتاہی میں اضافہ ہو بلکہ ذخیرہ میں بیشی بھی ہو +

معدنی نمک کی تحلیل اور انضمام چند گلٹیوں کے وسیلہ سے انجام پاتا ہے جو جسم کے مختلف حصوں میں پائی جاتی ہیں۔ اور ان میں گلے کے نیچے کے غدود تلی۔ اور ڈھال جیسا غدہ۔ اور اعضاء نسل کے غدود بھی ہیں۔ کیونکہ ان کے فعل کا اثر بھی صحت و توانائی پر بہت پڑتا ہے۔ جب ان غدودوں کے فعل طبعی میں رخنہ واقع ہو جاتا ہے تو نمکوں کی مقدار اور بھی گھٹ جاتی ہے۔ جب ان کے فعل میں سستی واقع ہوتی ہے تو اس سے وہی اثر رونما ہوتا ہے۔ جو کھاروں کی مقدار کی کمی سے برآمد ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ تحلیل ہوئے بغیر ہی

جسم سے خارج ہوجاتے ہیں۔ اس وجہ سے طبعًا نمکیات کی مقدار گھٹتی چلی جاتی ہے +

اگر ایسی صورت رونما ہو تو ایسی ٹکیاں مہینوں تک کھانی چاہئیں جو مختلف غدّوں کے اندرونی رطوبتوں اور حیوانی غدی اجسام سے بنائی جاتی ہیں۔ ہر روز استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ اور تجربہ کی بنا پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس سے بہت نفع حاصل ہوتا ہے +

معدنی اجزا پیدا کرنے والے غدود پر سورج کی وائلٹ* شعاعوں کا بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ اس وجہ سے دھوپ میں تاپنا بہت نفع آور ہوتا ہے۔ پہلے چند ہی منٹ دھوپ میں بیٹھو۔ بعد ازاں بتدریج میعاد بڑھاتے چلے جاؤ گورے آدمیوں کے سر اور ریڑھ میں دھوپ لگنے سے ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

جہاں درد ہوتا ہے وہاں پر سینک دینے یا گرم پانی سے دھونے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جو لوگ آسودہ حال ہیں۔ انھیں ان شفاخانوں میں علاج کرانا چاہیئے جو خاص اسی قسم کے امراض کے واسطے بنے ہوئے ہیں۔ ریڈیم اور بجلی کے علاج سے بھی وجع المفاصل کی شکایات رفع ہوجاتی ہیں +

* **Ultra violet rays.**

ذیابیطس

ذیابیطس بھی عمل انجذاب غذا کی برہمی سے پیدا ہوتی ہے۔ جس کے باعث جسم مواد شکریہ و نشائیہ کو مثلاً چینی اور نشاستہ وغیرہ۔ جو غذا کے مختلف اجزا کے اندر ہوتے ہیں۔ جذب نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے خون اور بافتوں میں چینی کے اجزا جوں کے توں بھر جاتے ہیں +

جب چینی کے اس قسم کے اجزا خون اور بافتوں کے اندر پیوست ہونے لگتے ہیں تو اس کے باعث نمک کی مقدار میں تخفیف ہونے لگتی ہے۔ اس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ نمک کی فطری مقدار کی کمی کے سبب سے ترشی بڑھ جاتی ہے۔ جو ذیابیطس کی محرک ہوتی ہے۔ قدرت اس کی روک تھام اس طرح پر کرتی ہے کہ وافر مقدار چینی پیشاب کے راستہ سے خارج ہونے لگتی ہے۔ اور ذیابیطس کی سب سے بڑی علامت یہی ہے +

حال کے مشاہدات سے یہ بات ظاہر ہوئی ہے کہ جسم کی بافتوں کے اندر ایک کیمیائی مادہ ہوتا ہے۔ جو اپنے عمل کیمیائی سے چینی اور نشاستہ کو حرارت جسمانی۔ عضلات اور قوت عصبی میں تبدیل کرتا رہتا ہے +

یہ چینی کو جذب کرنے والا مادہ بکثرت پیدا ہوتا اور فطری تناسب سے خون میں مخلوط ہوتا رہتا ہے۔ جس کا محرک معدے کی پچھلی طرف گلٹی دار عضو لبلبہ ہے۔ اس وجہ سے ذیابیطس ہاضمہ کی شدید خرابی ہے جو لبلبہ کے

فعل طبعی کے نقص اور اس سے پیدا شدہ مادہ کی کوتاہی ہے۔ جس سے افعال اعضائے بدن تحریک حاصل کرتے ہیں +

۱۹۲۲ء میں ٹرانٹو یونی ورسٹی (کنیڈا) کے ڈاکٹر بانٹنگ اور بیسٹ نے اس امر کا اعلان کیا تھا۔ کہ ہم نے لبلبہ کے اندر کا وہ کیمیائی مادہ نکال کر تیار کر لیا ہے۔ جس سے چینی تحلیل ہو کر جزو بدن بنتی ہے اور اسے انھوں نے اِن سولین کا نام دیا ہے۔ ان کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ اگر اس انوکھے مادّے کو سوئی کی نوک پر لگا کر جلد کے راستہ سے خون میں داخل کیا جائے تو مریض ذیابیطس کے خون اور پیشاب میں کی چینی جھٹ پٹ نابود ہو جاتی ہے۔ اس مقصد سے دن میں کم از کم ایک اور زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ سوئی کے ذریعہ یہ مادہ جلد کے راستہ اندر پہونچانا چاہیئے۔ تاکہ اسے چینی اور اس کی موجودگی کے مضر انجام سے امان ملے۔ جب تک اِن سولین سوئی کے ذریعہ سے جلد میں داخل ہوتی رہتی ہے۔ چینی پیشاب میں نہیں آتی۔ مگر جب انسولین کا عمل بند کر دو۔ تو چینی پھر آنا شروع ہو جاتی ہے۔ اب لبلبۂ خشک کی ترکیب سے کئی دوائیں تیار ہو گئی ہیں۔ جن کے استعمال سے بہت نفع ہوتا ہے +

چونکہ یہ مرض عمل انجذاب کی بد نظمی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ غذا میں باقاعدگی اور فطری اجزائے خوراک

میں تناسب پیدا کیا جائے۔ تاکہ ان سے وزن کی کمی و بیشی دور ہو کر ضروری مناسبت رونما ہو۔ اس کی خوراک سے تعین کے واسطے یہ سمجھ لینا ایسا ضروری ہے۔ کہ وہ شیرینی اور نشاستہ کی تحلیل کی طبعی قوت میں ناتی دست ہے اس وجہ سے اس کی غذا میں یہ چیزیں نہیں ہونی چاہئیں۔ اس کا بدن ان کے ذریعہ سے نفع حاصل نہیں کر سکتا +

اگر اسے وہی خوراک دی جائے۔ جو وہ تندرستی میں کھانے کا عادی تھا تو اس سے اس کے جسم کو کوئی توانائی حاصل نہ ہوگی۔ بلکہ گردوں کے راستے سے باہر نکل جایا کرے گی۔ اور سخت مضر ثابت ہوگی۔ اور ذیابیطس کی تمام علامات پیدا ہو جائیں گی +

غذا

مریض ذیابیطس کے واسطے حسب ذیل غذا بہت مفید ثابت ہوگی مریض کی خاص حالت کے اعتبار سے اس میں کچھ کمی بیشی ہو سکتی ہے اس کا ایک مقصد یہ ہے۔ کہ اس کے جسم کے اندر ترشی مادہ پیدا اور جمع نہ ہونے پائے۔ دوم یہ بات جاننا ضروری ہے۔ کہ مریض کی مواد شکریہ و نشائیہ ہضم کرنے کی قوت کیسی ہے۔ ان دونوں باتوں کو نظر رکھکر غذا کی مقدار اور اجزاء مقرر ہونے چاہئیں۔ اور اس کی قوت ہضم کی اصلاح کیجائے +

تین روز تک لگاتار مریض کو پتے دار ہری ترکاریاں پکا کر یا اُبال کر

یا خام دیتے رہو۔ پانی کے سوا اور کوئی چیز نہ دی جائے۔ اگر تین دن کے بعد پیشاب میں چینی پائی جائے۔ تو وہی غذا یعنی سبزیات دیئے جاؤ۔ تا وقتیکہ پیشاب چینی سے پاک صاف نہ ہو جائے۔ بعد ازاں سبزیات کے علاوہ چاول یا آلو یا جو کی روٹی بھی کھانے کو دی جائے۔ پہلے دن فقط ایک ہی کھانے کا چمچہ بھر کر دو۔ پھر دن بدن اس کی مقدار بتدریج بڑھاتے جاؤ۔ اور ہر مرتبہ ناپ کر دیجائے +

ہر روز پیشاب کا ملاحظہ کرانا چاہیئے۔ آیا چینی کی مقدار میں کچھ فرق پیدا ہوا ہے یا نہیں۔ اگر چینی آنے لگے تو سمجھ لو۔ مریض کا جسم اس سے زیادہ مقدار مادۂ نشاستہ کی قبول نہیں کر سکتا۔ اس صورت میں چاول یا آلو کم کر دئے جائیں۔ جتنی مقدار چینی آنے کے وقت دی گئی تھی اس سے بقدر ایک تہائی کم ہونی چاہیئے۔ اور مریض کو اس پر ہفتے تک یا زیادہ عرصہ تک قناعت کرنا چاہیئے۔ پتے دار سبزیات بے تکلفی سے استعمال کیجائیں غذا کی بڑی خصوصیت یہی ہے +

جب چند روز تک پیشاب میں چینی نہ آئے۔ تو غذا ر نشاستہ پھر شروع کر دینا چاہیئے۔ اور جب از سر نو چینی نکلنے لگے۔ تو اس غذا میں ایک تہائی کے قریب کمی کر دینا ضروری ہے +

غذائے نشاستہ کے علاوہ مریض کو انڈے اور پنیر بھی دینا چاہیئے بغیر ملائی کے دودھ۔ اور تھوڑا تھوڑا مکھن۔ زیتون کا تیل۔ نشاستہ

کی روٹی شہر اور اخروٹ۔ مونگ پھلی وغیرہ بھی دینا چاہیئے۔ آخرالذکر دونوں چیزوں کے کھانے میں احتیاط چاہیئے۔ میٹھے یا نشاستہ کی مقدار سے خالی پھل نہیں دینے چاہئیں۔ گوشت نہیں کھانا چاہیئے کیونکہ اس سے بلاواسطہ ترشی پیدا ہوتی ہے +

الکحل اور تمباکو کا عمل انجذاب پر مضر اثر پیدا کرتا ہے۔ اس وجہ سے علاج میں رخنہ واقع ہوتا ہے۔ اگر ہفتہ میں ایک مرتبہ فاقہ کشی کیجائے تو اس سے کہنہ مرضی ذیابیطس کو بہت نفع ہوتا ہے۔ یہ بات نہایت ضروری ہے کہ پاخانہ فراغت آئے +

خشک لبلبہ کی آمیزش سے جو دوائیں تیار کیجاتی ہیں۔ اگر وہ لگاتار سال یا اس سے زیادہ عرصہ تک استعمال کیجائیں۔ اور جیسا کہ پہلے بیان ہوچکا ہے۔ غذا دی جائے۔ اور مریض کی نشاستہ ہضم کرنے والی طاقت کا خیال کیا جائے۔ تو اس کے لبلبہ کا بشرطیکہ اس میں کچھ سکت ہو۔ قدرتی فعل بحال ہوسکتا ہے۔ جن لوگوں کا مرض بہت بڑھ چکا ہے۔ ان کے لئے یہی مناسب ہے۔ کہ وہ اسی علاج کو جاری رکھیں۔ عمر بھر اس کو استعمال کریں۔ اس سے ان کی باقی ماندہ زندگی آسائش سے گذر سکتی اور اس میں اضافہ ہوسکتا ہے +

Desiccated pancreafic preparations

سپرو

یہ بیماری اسہال کی صورت میں شروع ہوتی ہے۔ پیلا جھاگ والا مادہ بکثرت برآمد ہوتا ہے۔ عموماً صبح کے وقت کئی مرتبہ حاجت ہوتی ہے منہ میں کچھ درد بھی ہوتی ہے۔ گالوں کے اندر اور زبان پر زخم ہو جاتے ہیں۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اور جسم لاغر ہوتا جاتا ہے۔ اب سے چند سال پہلے یہ انتڑیوں کی بیماری سمجھی جاتی تھی۔ مگر اب یہ جلی الخذاب کی بیماری قرار دی گئی ہے۔ جو چونہ کے اجزا کے غذا تحلیل نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے +

اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ جسم کے اندر چونہ حل کرنے والی قوت نے ہڑتال کر دی ہے۔ جس کے سبب سے جسم کے اندر چونہ کا تحفا پیدا ہوگیا ہے۔ چونہ کو حل کرنے کا کام ایک قسم کے غدود انجام دیتے ہیں جس میں تلی۔ جگر۔ اور پرتھائی رائڈ کے غدود شمار ہوتے ہیں۔ جب سے یہ خیال پیدا ہوا ہے۔ اسپرو کے بیماروں کا علاج پہلے سے زیادہ کامیابی سے ہوتا ہے +

طریقۂ علاج یہ ہے۔ کہ مریض کو ایک ہفتہ سے دو ہفتہ تک پلنگ میں لیٹے رہنے کی ہدایت کیجائے۔ اور غذا صرف دودھ تک محدود رکھنی چاہیئے جسم کے اندر چونہ کی ضروری مقدار بڑھانے کے مقصد سے

دن میں تین مرتبہ دس گرین کیلسیم لیک ٹیٹ کھلایا جاوے۔ علاوہ
ازیں ایسی ٹکیاں بھی دیجاتی ہیں۔ جن میں خشک تلی۔ جگر۔ اور
پرتھائی رائڈ پڑتا ہے۔ دن میں تین مرتبہ یہ ٹکیاں حسب حال مریض
کھلائی جاتی ہیں۔ جن کی بدولت چونہ کی ضروری مقدار بہم پہونچتی ہے
جس سے بہت جلد عمل انجذاب بحال ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ تک دودھ
پر گذارہ کرنے کے بعد دودھیائی غذا میں بتدریج اضافہ کرنے کے علاوہ
ہری ترکاری بھی کھانے کو دینی چاہیئے۔ چھ ہفتہ کے علاج سے سپرو کے
معمولی مریض اچھے ہو جاتے ہیں۔ وہ بدستور سابق معمولی غذا کھاتے
اور اپنے کو اور آدمیوں کی طرح تنومند کہتے ہیں +

کئی پرانی شکایات جو سپرو کے تحت میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔ مگر
ناسوردار حالات میں رونما ہوتی ہیں۔ اگر اسی طریقہ سے علاج کیا
جائے تو افاقہ ہو جاتا ہے۔ حال میں ڈاکٹری میں جس قدر ترقی ہوئی ہے
اس میں اس کا یہ پہلو بہت مفید اور قابل قدر ہے +

کالا آزار

(مرقومہ ڈاکٹر اے۔ ای۔ کلارک۔ ایم۔ ڈی)

کالا آزار ایسا مرض ہے۔ جو لیشمن ڈنافنی نام کے کرم کے
زہر سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کی علامتیں یہ ہیں۔ بخار بے قاعدہ ہوتا

ہے۔ بدن آہستہ آہستہ کمزور اور لاغر ہوتا جاتا ہے۔ تلی بہت بڑھ جاتی ہے۔ اور خون کے اجزائے ترکیبی میں بہت فرق پیدا ہوجاتا ہے +

کالا آزار اور ملیریا میں امتیاز

کالا آزار فصلی بخار سے بہت مشابہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اکثر ڈاکٹر اسے غلطی سے ملیریا تصور کرتے ہیں۔ اصل یہ ہے کہ ان دونوں بیماریوں کی علامتیں بڑی حد تک بہت ملتی جلتی ہیں۔ بعض حالتوں میں تو مشابہت بہت گہری ہوتی ہے۔ اس وجہ سے تشخیص میں غلطی ہوجانا امر ضروری ہے۔ دونوں میں مریض کی تلی بڑھ جاتی ہے۔ اور دونوں میں خون کی قلّت مختلف تناسب سے رونما ہوتی ہے۔ اور ایک ہی بیمار دونوں امراض کا شکار ہوجایا کرتا ہے۔ باایں ہمہ یہ دونوں بیماریاں دو مختلف قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ ملیریا کے لاحق ہونے کا تو پتہ ہم کو ہے۔ مگر کالا آزار کے جراثیم کس طرح جسم کے اندر پہونچتے ہیں۔ اس کا پتہ ابھی نہیں لگا ہے +

بعضوں کا یہ گمان ہے۔ کہ کھٹمل کے کاٹنے سے اس مرض کے جراثیم جسم کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ مگر بڑے بڑے ماہر اس قیاس کو اس بنا پر معقول تسلیم نہیں کرتے۔ کہ اب تک اس کا کوئی زبردست ثبوت بہم نہیں پہونچا ہے۔ مگر اب یہ خیال عام ہے

کہ کالا آزار کے جراثیم کسی خون آشام۔ ننھے جاندار۔ مثلاً مچھر یا
ریت مکھی کے ذریعہ سے جسم میں دخل حاصل کرتے ہیں +

علامات مرض

سب سے بڑی علامت جسے مریض خود بھی جانتا ہے۔ تلی کا بڑھنا
ہے۔ یہ ایک دم نہیں۔ بلکہ آہستہ آہستہ پھیلتی ہے۔ ایک مہینے کے
بعد پھیل کر پسلیوں کے حلقہ سے جا ٹکراتی ہے۔ تیسرے مہینے ناف
اور پسلیوں کے کنارے کے مابین جا پہونچتی ہے۔ چھٹے مہینے میں
تلی ناف کے قریب جا رہتی ہے۔ اگر مرض شدید صورت میں ہو
تو تلی بہت جلدی جلدی پھیلتی جاتی ہے۔ اور تیسرے مہینے میں
ناف تک پہونچتی ہے۔ مگر عام طور پر اس کی رفتار ویسی ہے
جیسا پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ بالعموم تلی پلپلی اور نرم نہیں معلوم ہوتی
مگر بعض حالتوں میں پلپلی ہو جاتی ہے۔ تلی نیچے کی طرف نہیں
بڑھتی۔ بلکہ پیچھے کی طرف پھیلتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو
اس کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ لیکن دیکھنے کے بعد ڈاکٹر کو اس کا
پتہ لگ جاتا ہے۔ تلی بڑھنے کے ساتھ ہی جسم دبلا اور کمزور بھی
ہوتا جاتا ہے۔ جس کا مرض کے جاگزین ہوتے ہی مریض کو بھی پتہ
لگ جاتا ہے۔ ناتوانی ایک دم لاحق نہیں ہوتی۔ بلکہ آہستہ آہستہ
رونما ہوتی ہے۔ جوں جوں بیماری بڑھتی جاتی ہے۔ دبلاپن اور

کمزوری بھی بڑھتی رہتی ہے +

بخار

جیسے محرقہ اور ملیریا کا بخار اُس بیماری کا ایک خاصہ ہے۔ ویسے کالا آزار کا بخار اس کی بڑی علامت نہیں ہوتا۔ بعض بیماروں میں تو یہ بخار ملیریا جیسا ہوتا ہے۔ اور بعض بیماروں میں تپ محرقہ جیسا رونما ہوتا ہے۔ مگر بعضوں میں یہ بخار نہ تو فصلی اور نہ محرقہ کے بخار کے مشابہ ہوتا ہے۔ کالا آزار کے بخار کی نرالی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ چوبیس گھنٹے میں دو مرتبہ چڑھتا اور اُترتا ہے۔ اگر دُو دُو گھنٹے کے بعد تھرما میٹر لگا کر دیکھا جائے۔ تو یہ بات ظاہر ہو جائے گی کہ یہ بخار رات دن میں دو دفعہ چڑھتا اور اُترتا ہے۔ اور اس مرض کی یہ خاص علامت ہے +

خون کے تغیرات

خون کی ترکیب میں جو ردو بدل ہوتے ہیں۔ وہ بعض مریضان کالا آزار میں بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ پہلے خون کے سفید ذروں میں تخفیف ہوتی ہے۔ تندرست آدمی کے خون کی خاص مقدار میں ساڑھے سات ہزار سفید ذرے پائے جاتے ہیں۔ لیکن کالا آزار کے اثر سے ان کے شمار میں بہت کمی واقع ہو جاتی ہے۔ معمولی مریضوں کے خون کی اسی مقدار میں سفید ذرے چار ہزار

پائے گئے ہیں۔ علاوہ ازیں خون کے رنگین مادے یعنی سرخ ذروں میں بھی کوتاہی واقع ہو جاتی ہے۔ ملیریا میں لال ذروں کا شمار اتنا کم نہیں ہوتا۔ اگر ہوتا ہے۔ تو خاص حالتوں ہی میں ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس سے یہ مراد ہے۔ کہ ملیریا کے پرانے بیمار کے چہرے کا رنگ جیسا زرد ہوتا ہے۔ ویسا کالا آزار کے اوسط درجہ کے مریض کا نہیں ہوتا +

علاوہ ازیں اور کئی چھوٹی چھوٹی علامتیں بھی ہوتی ہیں۔ جو اس حالت میں قابل قدر ہوتی ہیں۔ جب بڑی علامتوں کے ساتھ ملا کر ان پر غور کیا جائے۔ ان کا ذکر خالی از فائدہ نہ ہوگا۔ کالا آزار کے مریضوں کے ناک اور مسوڑوں سے اکثر خون نکلتا ہے۔ اور رطوبت دار جھلیوں سے بھی خون برآمد ہوتا ہے۔ جس کا سبب یہ ہوتا ہے۔ کہ خون میں انجماد کی قوت نہیں ہوتی۔ اور ساتھ ہی مقدار میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دوسری علامت یہ ہوتی ہے۔ کہ مریض کے بال خشک اور بھر بھرے ہو جاتے ہیں۔ ان کی چمک جاتی رہتی ہے۔ بالوں میں قدرتی چکناہٹ نہیں رہتی۔ اس وجہ سے چمک بھی اُڑ جاتی ہے۔ مریض کو سخت کھانسی ہو جاتی ہے۔ جیسے برونکائٹس میں ہوا کرتی ہے۔ اس کے سوا مریض کی پیشانی اور کنپٹی بھی سیاہ ہو جاتی ہے۔ جو اس بیماری کا بڑا

خاصہ ہے +

تشخیص مرض

مذکورۂ بالا بڑی بڑی علامات کا پتہ لگانا چاہیئے۔ پھر یہ دریافت کرنا چاہیئے۔ کہ بے قاعدہ بخار کب سے ہے۔ اور لاغری اور کمزوری کب شروع ہوئی تھی؟ خون میں کیسے ردوبدل ہوا ہے۔ جس کا پیچھے ذکر آچکا ہے خون ملاحظہ کر کے کالا آزار کے جراثیم کا پتہ لگانا چاہیئے۔ تشخیص مرض میں خون تحلیل کر کے دیکھنا ضروری ہے۔ اسے الڈہی ہائڈ ٹسٹ کہتے ہیں۔ مگر بعض حالتوں میں خون کے ملاحظہ سے جراثیم کا پتہ نہیں لگتا۔ اس وجہ سے تلی میں ذرا سا سوراخ کرنے سے تشخیص میں آسانی ہوجاتی ہے۔ اور واقعی کالا آزار کے پتہ لگانے میں تلی کا سوراخ بہت عمدہ طریقہ تشخیص ہے۔ لیکن چونکہ اس میں اندیشہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے جب تک دیگر طریقوں سے آزما کر نہ دیکھ لیا جائے۔ تلی میں باریک سوراخ نہیں کرنا چاہیئے +

شفا پانے کی امیدیں

اگر اس مرض کا خاطر خواہ علاج نہ کیا جائے۔ تو شفا پانے کی امید نہیں ہوتی۔ مرض بڑھتا اور خطرناک صورت اختیار کرتا چلا جاتا ہے جس سے آخر کار مریض مرجاتا ہے۔ اور اکثر ایسا بھی ہوتا ہے۔ کہ جسم میں توانائی نہ ہونے کے باعث کوئی اور بیماری لاحق ہوجاتی ہے

جس کے سبب سے مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔ علاج کی کامیابی اس بات پر موقوف ہے۔ کہ بیماری شروع ہونے کے کتنے عرصے بعد علاج کیا گیا ہے۔ اگر ابتدائی مرحلہ میں علاج کیا جائے۔ تو شفا کی بہتر امید ہوتی ہے۔ اگر بیماری کے جڑ پکڑنے کے بعد علاج کیا جائے۔ تو تندرستی کی قوی امید نہیں ہو سکتی +

طریقہ علاج

تشخیص کے بعد ہی علاج ہونا چاہیئے۔ کُہنی کی رگ میں یا تو ٹارٹار ایمٹک یا انٹی منی کا حل سوئی کے ذریعہ سے داخل کرنا چاہیئے۔ اور یہ کسی ڈاکٹر سے کرانا چاہیئے۔ یا ایسے آدمی سے کراؤ۔ جس نے اس کام کی لیاقت پیدا کی ہو۔ اس وجہ سے طریقۂ علاج کی تفصیل۔ مقدار خوراک وغیرہ نہیں دیجاتی +

انٹی منی (سرمہ) سے جو سستی دوائیں بنائی جاتی ہیں۔ اگر وہ استعمال کیجائیں تو زیادہ دیر لگتی ہے۔ اگر قیمتی مرکبات استعمال کیے جائیں۔ تو کم عرصہ لگتا ہے۔ جو لوگ روپیہ خرچ کر سکتے ہیں۔ انھیں چاہیئے کہ آخرالذکر قیمتی دوائیں استعمال کریں +

پیچیدگیاں

کالا آزار کے مریض کی قوتِ جسمانی کم ہو جانے کے باعث۔ محرقہ۔ اسہال۔ سِل اور نمونیا وغیرہ امراض اسے عارض ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کالا آزار کا بیمار نمونیا کا شکار ہو جایا کرتا ہے۔ جو حلق کی نالی سے شروع ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ اسی بیماری سے مرتے ہیں۔ دیگر شکایات میں پیچش اور اسہال اور منہ میں جڑ دار پھوڑا ہو جاتا ہے۔ اور ناک۔ مسوڑوں اور دیگر رطوبتی جھلیوں سے خون بہنے لگتا ہے +

اگر کالا آزار کے بارہ میں زیادہ حال پڑھنا چاہو۔ تو "ہینڈ بک آف کالا آزار" مصنفہ نیپئر اور میور۔ مطبوعہ آکسفورڈ پریس ۱۹۲۳ء پڑھو +

باؤلے کتے کے کاٹے کا علاج

از قلم لفٹننٹ کرنیل ای۔ ڈی۔ ڈبلیو۔ گریگ۔ ایم۔ ڈی۔ قائم مقام ڈائرکٹر پاسٹیور انسٹی ٹیوٹ۔ کسولی۔

زخم کا علاج

جب پاگل کتا کاٹ جائے۔ تو حتی المقدور فوراً زخم اچھی طرح دھو ڈالو۔ پھر اسے گل لگا دو۔ سب سے اچھی چیز اس مقصد کے واسطے کاربالک ایسڈ ہوتا ہے۔ جو جلد کے اندر دور تک سرایت کر جاتا ہے۔ اور پاگل کتے کے کاٹے ہوئے زہر کو جلا دیتا ہے۔ اس سے وہ جگہ سُن ہو جاتی ہے۔ جہاں پر لگایا جائے۔ درد فقط ذرا دیر کے واسطے ہوتا ہے۔ اگر

کاربالک ایسڈ دستیاب نہ ہو۔ تو پرمگ نیٹ آف پوٹاش یا تو خشک یا گاڑھا محلول بنا کر کاٹے ہوئے مقام پر لگا دو۔ یا نائٹرک ایسڈ خالص یا سلور نائٹریٹ وغیرہ لگانا بھی مفید ہوتا ہے۔ مگر ان کی تاثیر خالص کاربالک ایسڈ کے برابر نہیں ہوتی +

یہاں پر اس بات کی تشریح ضروری ہے۔ کہ جلانے سے کیا مراد ہے۔ بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ دو پچھلے دانتوں کے زخم کو گل لگانے کی خاطر پانچ چھ انچ جلد برباد کرنا۔ لازم آتا ہے۔ مگر وہ اس بات کو فراموش کر جاتے ہیں۔ کہ زخم کی تہ تک جلد پھونکنا امر ضروری ہے۔ کتّے کے کاٹے کو جلانے کے واسطے ضروری ہے۔ کہ باری باری دونوں دانتوں کے نشانوں کا علاج کیا جائے۔ ان کے پہلوؤں کے علاوہ تہ تک گوشت جلانا لازمی ہے۔ بعض دفعہ دانت کے نشان کو چوڑا کرنا پڑتا ہے۔ تاکہ زہر بخوبی جل جائے۔ جہاں دانتوں کے نشان لگے ہوں۔ وہاں پر نشتر یا چاقو کی تیکھی باریک نوک ڈال کر اسے کھولنا ضروری ہے۔ مگر یہ یاد رہے کہ دور دور تک جلد جلنے نہ پائے۔ ورنہ زخم مندمل ہونے میں دیر لگتی ہے۔ سب سے مقدم بات یہ ہے کہ وہ بافتیں جل جائیں۔ جن پر کتّے کے دانتوں کے زہر کا اثر ہو گیا ہو۔ ہماری رائے میں اگر کتّے کے کاٹنے کے ایک دو گھنٹے کے اندر اندر زخم کی جگہ جیسے پنڈلی یا کلائی میں کاٹ کر علیحدہ کر دی جائے تو سارا زہریلا مواد دور ہو سکتا

ہے۔ مگر اس بات کو خوب ذہن نشین کر لینا چاہیئے۔ کہ زخم کو گل لگانے یا کاٹ کر الگ کر دینے سے کتے کے زہر سے کامل محافظت نہیں ہو سکتی۔ مگر اس میں ذرا بھی شبہ نہیں ہے۔ کہ زخم کے اندر کے زہر کا بہت بڑا حصّہ برباد ہو جاتا ہے۔ جس کے باعث پاسٹیور انسٹی ٹیوٹ کے علاج میں بڑی آسانی ہو جاتی ہے۔ جو زہر زخم میں رہ گیا ہو۔ وہ کلیتاً رفع ہو جائیگا

زخم کے اندر کا زہر جلانے کے بعد یہ سوال پیدا ہوتا ہے۔ آیا مریض کو علاج کے واسطے پاسٹیور انسٹی ٹیوٹ میں بھیجا جائے یا نہیں؟ اگر کوئی ڈاکٹر قریب نہ ہو تو تار کے ذریعہ سے مختصر کیفیت پاسٹیور انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر کے پاس بھیجکر معلوم کر لینا چاہیئے۔ اس سے سفر کی زحمت اور خرچ سے بچ سکتے ہیں +

تار دینے کے پتے حسب ذیل ہیں :-

(۱) پاسٹیور انسٹی ٹیوٹ آف انڈیا۔ کسولی .... پاسٹر

(۲) " " جنوبی ہند۔ کنور (مدراس) الیہ

(۳) " " " رنگون (برہما) وائرس

(۴) کنگ ایڈورڈ ہفتم میموریل پاسٹیور انسٹی ٹیوٹ شیلانگ (آسام) ربیز

(ربیز اینڈ انٹی ربیز ٹریٹ منٹ ان انڈیا) صفحہ ۱۱-۹

ختم شد

فہرست مضامین